

Tiina Häsä Anna Mäkinen

“Mä tarviin ystäviä. Mä tarviin paikkoja missä mä  
voin käydä”

Miten kaupungissa asuvien aktiivisten ikäihmisten mielekäs  
elämä ja yhteisöllisyys rakentuvat?

Tekijät Otsikko	Tiina Häsä Anna Mäkinen "Mä tarviin ystäviä. Mä tarviin paikkoja missä mä voin käydä" Miten kaupungissa asuvien aktiivisten ikäihmisten mielekäs elämä ja yhteisöllisyys rakentuvat?
Sivumäärä Aika	47 sivua + 3 liitettä 7.11.2011
Tutkinto	Geronomi (AMK)
Koulutusohjelma	Vanhustyö
Suuntautumisvaihtoehto	Vanhustyö
Ohjaaja	Lehtori Mari Heitto
<p>Elämän mielekkyys on yksi tärkeimmistä inhimillisistä elämän kysymyksistä ikääntyessä. Lisäksi ikäihmisten yhteisöllisyyden vahvistaminen on merkittävä ennaltaehkäisevän vanhustyön keino, jolla voidaan lisätä ikäihmisten hyvinvointia. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää, mistä asioista koostuu ikäihmisten mielekäs elämä ja miten yhteisöllisyys vaikuttaa ikäihmisten elämän mielekkyyden kokemukseen. Yhteistyökumppanimme oli Miina Sillanpää Säätiön Kohtaamia kotikulmilla -hanke, jonka tavoitteena oli vahvistaa Helsingin Pikku Huopalahdessa ja Ruskeasuolla asuvien ikäihmisten aktiivisuutta ja yhteisöllisyyttä. Halusimme myös tuoda esiin ikäihmisten toiveita liittyen Kohtaamia kotikulmilla -hankkeeseen ja sen toimintoihin.</p> <p>Opinnäytetyömme on tehty kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusmenetelmällä. Aineisto kerättiin puolistrukturoidun teemahaastattelun avulla ja analysoitiin käyttäen aineistolähtöistä sisällönanalyysia, pohjaten analyysia myös teoriaan. Haastattelimme seitsemää Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueilla kotona asuvaa ikäihmistä, jotka elivät niin sanottua kolmannen iän elämänvaihetta. Haastattelut olivat 62- 79 vuotiaita.</p> <p>Tulostemme mukaan ihmissuhteet näytti olevan merkittävin ikäihmisten elämän mielekkyyden kokemusta lisäävä tekijä ja tätä kautta myös yhteisöllisyys liittyi vahvasti ikäihmisten elämän mielekkyyden kokemukseen. Ikäihmiset mielsivät yhteisöllisyyden pitkälti naapuruuden ja oman asuintalonsa kautta, vaikka myös esimerkiksi perheyhteisöt toivat selvästi mielekkyyttä heidän elämäänsä. Kohtaamia kotikulmilla -hankkeelta ikäihmiset toivoivat Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueille erilaisia harrastusmahdollisuuksia, tapahtumia ja ikäihmisille sopivia oleskelu- ja tapaamispaikkoja.</p> <p>Opinnäytetyömme tulosten perusteella voidaan päätellä, että positiivinen elämänsäsenne ja sopeutumiskyky suhteessa erilaisiin muutoksiin elämässä on yksi tekijä ikäihmisten elämän mielekkyyden kokemuksille. Hyvä terveys ja toimintakyky puolestaan lisäävät elämän mielekkyyden kokemusta, koska ne mahdollistavat omaehtoisen toimimisen sekä itsensä toteuttamisen. Ikäihmiset haluavat myös hallita omaa arkeaan ja luoda itselleen omannäköisen elämän.</p>	
Avainsanat	elämän mielekkyys, yhteisöllisyys, ikäihmiset

Authors Title	Tiina Häsä Anna Mäkinen "I Need Friends. I Need Places to Go." How Are a Meaningful Life and Sense of Community Formed Among the Active Elderly Living in the City?
Number of Pages Date	47 pages + 3 appendices 7 of November 2011
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Elderly Care
Specialisation option	Elderly Care
Instructor	Mari Heitto, Lecturer
<p>Meaning in life is one of the most important life questions when people age. In addition, strengthening of community is significant in preventive elderly care to increase wellbeing among elderly. The purpose of our Bachelor´s thesis was to find out factors that create meaning in life for elderly people and how the sense of community affects to the experience of meaning in life with elderly. Our associate was The Miina Sillanpää Foundation and their project Kohtaamisia kotikulmilla. The purpose of the project was to increase the activity and sense of community among the elderly living in the areas of Pikku Huopalahti and Ruskeasuo in Helsinki. We also wanted to present the wishes of elderly people concerning the project Kohtaamisia kotikulmilla.</p> <p>Our study was conducted by using qualitative study method. The material for our thesis was gathered with semi-structured theme interview, and analysed using material based content analysis, basing analysis also to theory. We interviewed seven elderly people who lived at home in the areas of Pikku Huopalahti and Ruskeasuo and were in the so-called third age. Our interviewees where 62-79 year olds.</p> <p>Based on our results, human relationships seemed to be the most important factor to increase the experience of meaning in life among elderly people. This way the sense of community was also firmly connected to the experience of meaning in life among elderly. They perceived the sense of community mainly through neighborhood and building of residence, even though other communities like family communities brought meaning to elderly people´s lives. Elderly people hoped that the project Kohtaamisia kotikulmilla could involve various hobbies, happenings and places in the areas of Pikku Huopalahti and Ruskeasuo where elderly can gather to spend time together.</p> <p>The results lead to the conclusion that a positive approach and adaptability to diverse changes in life is one factor to a meaningful life among elderly people. Also good health and ability to function seem to increase the experience of meaning in life because they enable independent functioning and self-actualization. Elderly want to control their everyday life and create individual looking lives for themselves.</p>	
Keywords	meaning in life, sense of community, elderly

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kolmatta ikää elävät ikäihmiset	3
3	Elämän mielekkyys	5
3.1	Elämän mielekkyyden rakentuminen tavoitteiden ja tekemisen kautta	5
3.2	Ikäihmisten elämän mielekkyyteen vaikuttavat tekijät	7
3.2.1	Ihmissuhteiden ja henkisen hyvinvoinnin merkitys	8
3.2.2	Harrastusten ja vapaa-ajan merkitys	10
4	Yhteisöt ja yhteisöllisyys	11
4.1	Ikäihmisten yhteisöllisyys	12
4.2	Ikäihmisten kohtaamispaikat ja yleistetty ystävällisyys	13
4.3	Yhteisöllisyyden muutos	14
5	Opinnäytetyön toteutus	16
5.1	Tutkimuskysymykset ja laadullinen tutkimus	16
5.2	Aineiston kerääminen ja kuvaus	17
5.3	Aineiston analyysi	19
5.4	Eettiset kysymykset	20
6	Tulokset	23
6.1	Ikäihmisten elämän mielekkyyden rakentuminen	23
6.1.1	Ihmissuhteet ja tarpeellisuus	23
6.1.2	Harrastukset	26
6.1.3	Hyvä arki	27
6.1.4	Positiivinen elämänsäsenne	29
6.2	Yhteisöllisyyden suhde elämän mielekkyyteen ikäihmisillä	31
6.2.1	Hyvä yhteisöllisyys ikäihmisten kokemana	32
6.2.2	Naapuruus ikäihmisten elämässä	34
6.3	Ikäihmisten kehittämistoiveita Kohtaamisia kotikulmilla-hankkeelle	35

7	Johtopäätökset	37
8	Pohdinta	40
	Lähteet	45
	Liitteet	
	Liite 1. Haastattelu-info	
	Liite 2. Haastattelurunko	
	Liite 3. Haastattelulupa	

## 1 Johdanto

Opintojemme aikana olemme kohdanneet ikäihmisiä, jotka eivät ole voineet henkisesti hyvin. Heidän hoitonsa on usein saatettu järjestää mallikkaasti, mutta he ovat yksinäisiä ja heidän elämästään puuttuu mielekkyyden kokemuksia. Nämä kohtaamiset ovat herättäneet meissä kysymyksiä, kuten mitä voisivat olla ne asiat jotka tekisivät ikäihmisen elämästä mielekkäämpää? Miten voisimme tukea ja vahvistaa ikäihmisen elämää niin, että hän kokisi oman elämänsä mielekkääksi? Pelkästään hoidollisin keinoin emme pysty näihin kysymyksiin löytämään vastauksia. Meidän tulee lähestyä aihetta kokonaisvaltaisemmin ottaen huomioon ihmiselämän ja täten myös ikäihmisen elämän koko kirjon. Halusimme antaa ikäihmisille itselleen mahdollisuuden kertoa näkemyksiään siitä mitä ovat ne asiat, jotka tekevät heidän elämästään mielekkään.

Ikäihmisten mielekäs elämä on mielestämme aiheena tärkeä, koska mielekkyyden merkitys elämässä on eräs tärkeimmistä inhimillisistä elämänskysymyksistä myös ikääntyessä. Elämän mielekkyyteen näyttäisi liittyvän tavoitteiden asettaminen elämässä sekä tekemisen tuoma sisältö (Franklin 1959: 98 – 99 , 105 – 109). Ihmissuhteet ja yhteisöt ovat yleisesti eräs tärkeimmistä mielekkyyttä tuottavista asioista ihmisen elämässä, näin myös ikäihmisillä (Saarenheimo 2003: 48). Elämän mielekkyyteen linkittyy harrastustoiminta ja se miten vapaa-aikaa käytetään (Read 2008: 238). Tässä opinnäytetyössä selvitämme tarkemmin millaisista tekijöistä ikäihmisten mielekäs elämä ja yhteisöllisyys heidän omasta mielestään rakentuvat. Opinnäytetyössämme tarkastelemme myös yhteisöllisyyden ja elämän mielekkyyden suhdetta ikäihmisten elämässä.

Opinnäytetyömme liittyy Miina Sillanpää Säätiön käynnistämään Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeeseen. Yhtenä yhteistyökumppanina hankkeessa on Metropolia Ammattikorkeakoulu, joka tekee hankkeesta tutkimuksen. Kohtaamisia kotikulmilla -kehittämishanke toteutetaan Helsingissä Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon ikäihmisten parissa. Hankkeen tavoitteena on muun muassa lisätä ikäihmisten hyvinvointia, vahvistaa heidän sosiaalista osallisuuttaan, aktivoida heitä ja edistää heidän toimijuuttaan. Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen toiminnot suunnitellaan yhdessä ikäihmisten itsensä kanssa. (Miina Sillanpää Säätiö 2011.)

Kohderyhmäksemme muotoutui Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen kautta kolmatta ikää elävät kaupunkilaiset ikäihmiset. Tarkoituksenamme on myös tuoda esiin heidän omia toiveitaan ja ideoita siitä miten Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen kautta alueen yhteisöllisyyttä tukevia toimintoja voitaisiin kehittää. Mielestämme on tärkeää kysyä ikäihmisten omia mielipiteitä, koska niiden pohjalta pystytään kehittämään toimintaa, joka tuo aidosti merkitystä, sisältöä ja yhteisöllisyyttä ikäihmisten elämään.

Opinnäytetyömme aihe ja tuotokset palvelevat sekä Kohtaamisia kotikulmilla -hanketta että vahvistavat omaa ammatillista kasvuamme. Geronomin näkökulmasta aihe on merkityksellinen, koska ikäihmisten yhteisöllisyyden vahvistaminen on eräs merkittävä hyvinvointia lisäävä keino ennaltaehkäisevässä vanhustyössä. Esimerkiksi ikäihmisten kotona selviytymistä tukevia palveluja järjestettäessä, verkostojen kartoittaminen ja niiden toiminnan ymmärtäminen ovat tärkeässä asemassa (Timberg 2000: 55). Tavoitteenamme tulevassa työelämässä on myös auttaa ikäihmisiä ylläpitämään tai löytämään mielekkyyttä omassa elämässään. Vaikka emme voi toimia ja ajatella toisten puolesta, voimme kuitenkin tarjota ikäihmiselle erilaisia mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja säilyttää elämässään henkilökohtainen mielekkyys (Takkinen 2000: 40). Eräs vanhustenhuollon haasteista onkin se mitä työmuotoja käytetään, kun kyseessä ovat tärkeät elämän kysymykset, kuten elämän mielekkyys ikääntyessä (Saarenheimo 2003: 49).

## 2 Kolmatta ikää elävät ikäihmiset

Kohtaamisia kotikulmilla- hanke toteutuu Helsingissä Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueilla. Näillä alueilla asuvat ikäihmiset ottivat itse yhteyttä meihin osallistuakseen opinnäytetyöhömme. Tämän vuoksi opinnäytetyömme kohderyhmä muodostui kaupunkilaisista pääosin aktiivista elämää viettävistä ikäihmisistä, jotka voitaisiin kategorioida kolmatta ikää eläviksi ihmisiksi. Vanhuudesta ei voidakaan enää yleisesti puhua yhtenäisenä ajanjaksona, sillä ikäihmiset eroavat toisistaan toimintakyvyltään ja elämäntilanteeltaan. Aktiivisesta vanhuuden elämänvaiheesta on käytetty nimitystä kolmas ikä. Kolmas ikä koetaan eräänlaisena palautumisen vaiheena, jossa toteutuu haave kiireettömästä ja itselle omistetusta ajasta ilman suuria taloudellisia huolia. Kolmatta ikää elävät ikäihmiset ovat jääneet pois työelämästä, mutta heidän terveytensä ja toimintakykynsä ovat kuitenkin riittävän hyviä, jotta he pystyvät toimimaan aktiivisesti elämässään. (Saarenheimo 2004: 147; Marin 2002: 115.)

Kolmatta ikää elävät ihmiset panostavat usein paljon aikaa ja rahaa omaan hyvinvointiinsa. Monet harrastavat paljon, matkustelevat sekä saattavat opiskella uusia asioita. Kaikki tämä aktiivisuus pitää heidät hyväkuntoisina siitä huolimatta, että monella terveysongelmat saattavat alkaa tässä ikävaiheessa. Niihin ja muihin menetyksiin elämässä pyritään kuitenkin sopeutumaan ja pysymään kaikesta huolimatta aktiivisina. (Nurmiranta – Leppämäki – Horppu 2009: 121.) Kolmatta ikää elävät eivät välttämättä koe olevansa vanhoja tai vanhuksia. Eliniän pidentyessä sekä terveyden ja elintason kohentuessa ihmiset siirtyvät varsinaiseen hoivaa edellyttävään ikääntymisen vaiheeseen aiempaa myöhemmin. (Haarni 2010b: 9.)

Koska monet ikäihmiset ovat omaksuneet aktiivisuuden elämäntavakseen, heille myös tarjotaan paljon aktiviteetteja niissä toimintaympäristöissä, joissa he yleisesti toimivat, kuten palvelukeskuksissa (Gallagher 2008: 54). Kaupunki ympäristönä tarjoaa aktiivisille eläkeläisille paljon erilaista tekemistä esimerkiksi ryhmätoimintaa, erilaisia tapahtumia sekä ikäihmisille suunnattuja juhlia. Suuremmissa kaupungeissa, kuten Helsingissä toimintaa ja palveluja on saatavilla myös eri kaupunginosissa ja hyväkuntoiset aktiiviset ikäihmiset voivat myös halutessaan liikkua aktiviteetteihin kaupunginosien välillä. Kaupungissa ikäihmisen elämän voi tehdä mukavaksi aktiivisen toimintamahdollisuuksien lisäksi tuttu ympäristö naapureineen. Toisaalta kaupungissa



ikäihminen voi tuntea olonsa turvattomaksi, kuten liikkuessaan ulkona pimeään aikaan. (Haarni 2010b: 16 – 17.)

Työelämän jälkeen riittävä toimeentulo ja lisääntynyt vapaa-aika ovat mahdollistaneet monelle ikäihmiselle elämän mielekkyyden kokemuksien löytymisen (Saarenheimo 2003: 45). Kolmannen iän ajanjakson yhdeksi kehitystehtäväksi onkin ajateltu omien henkilökohtaisten tavoitteiden toteuttaminen ja pyrkimys itsensä kehittämiseen. Vanhuuteen sopeutumisen ja oman elämänsä hyväksymisen sijaan halutaan rohkaista ikäihmistä toteuttamaan unelmiaan ja toimimaan vielä kun on mahdollista. Kolmas ikä tarjoaa työelämän tehokkuusajattelun ja muiden ehdoilla toimimisen vastapainoksi eräänlaista ”positiivista kiirettä”, jolla kuvataan elämän täyteyttä ja tarkoituksellisuutta. Tämän ajattelun taustalla on tekemisen kulttuuri, jossa hyödyllisen ja hyvän elämän mittarina on yksilön aikaansaavuus. Tätä kulttuurista kuvaa pyritään pitämään yllä myös työelämän päättymisen jälkeen. (Saarenheimo 2004: 147.) Kolmannen iän elämänvaihetta elävien ihmisten ryhmä muodostaa valtavan yhteiskunnallisen voimavaran, mutta toisaalta oletus aktiivisuudesta voi aiheuttaa ikäihmisille paineita aktiivisena pysymiseen (Marin 2002: 115 – 116).

### 3 Elämän mielekkyys

Käsitteet elämän mielekkyys, tarkoitus ja merkitys voidaan käytännössä ymmärtää synonyymeina. Niiden välillä voidaan havaita vivahde-eroja, mutta niitä käytetään yleisesti samassa tarkoituksessa. (Ojanen 2005: 36.) Teoriassa käytetään näitä kaikkia kolmea käsitteitä, mutta tässä opinnäytetyössä käytämme ainoastaan elämän mielekyyden käsitettä. Yhden käsitteen käyttäminen tekee mielestämme opinnäytetyöstämme selkeämmän.

Elämän mielekkyyttä voidaan lähestyä monesta eri näkökulmasta. Aiheesta paljon kirjoittanut Viktor Frankl (1982: 27, 32, 36) painottaa, että ihminen pyrkii aina etsimään ja löytämään elämässään mielekkyyttä. Mielekkyuden pohtiminen kuuluu siis ihmisen perusluonteeseen. Frankl toteaa elämän mielekkyuden olevan henkilökohtainen löytö, joka jokaisen on itse oivallettava. Perinteisesti mielekkyuden voi ajatella löytyvän työstä, kokemuksista ja toisten ihmisten kohtaamisesta, mutta ihminen voi löytää sen myös toivottomilta näyttävissä tilanteissa tai ollessaan tilanteessa, johon hän ei pysty itse vaikuttamaan esimerkiksi saadessaan parantumattoman sairauden. Varsinkin kärsimystä kohdatessa elämän mielekkyuden pohtiminen tulee ajankohtaiseksi, mutta ihminen voi havahtua pohtimaan mielekkyyttä myös asioiden ollessa hyvin. Tarve löytää mielekkyys ei ole riippuvainen siitä millä tavalla yksilön perustarpeet on tyydytetty.

Myös Sanna Read (2008: 240 – 241) korostaa että kokemus elämän mielekkyudesta on henkilökohtainen. Ympäristö, jossa yksilöllisillä tarpeilla on tilaa voi edesauttaa mielekkään elämän kokemusta. Kuitenkaan mahdollisemman hyvätkään elämän olosuhteet eivät takaa että ihminen kokee elämänsä mielekkääksi. Käytännössä hyvin paljon on kiinni ihmisen asenteesta ja katsantokannasta suhteessa omaan elämäänsä ja sen tapahtumiin.

#### 3.1 Elämän mielekkyuden rakentuminen tavoitteiden ja tekemisen kautta

Viktor Frankl (1959: 98 – 99, 105 – 109) ja Isto Ruoppilan (2002: 120) mukaan elämä on mielekästä, kun ihmisellä on elämässään jokin päämäärä, jonka hän pyrkii

saavuttamaan. Erilaiset tehtävät, jotka kaipaavat toteuttamista tuovat sisältöä ja mielekkyyttä ihmisen elämään. Kun ihmisen elämästä puuttuu tehtävä ja päämäärä, jota kohti pyrkiä, hän voi joutua niin sanottuun tyhjiötilaan. Eläkkeelle jäävä ikäihminen saattaa olla vaarassa joutua tällaiseen tarkoituksettomuuden ja tyhjyyden tilaan. Tyhjiötila voi aiheuttaa masennusta ja tylsistymistä sekä hyödyttömyyden ja tarpeettomuuden tunteita, jolloin ihmisen käsitykset hänen omista vaikutusmahdollisuuksistaan suhteessa omaan elämäänsä voivat muuttua.

Vastaavasti Kirsti Ijäs (2006: 83 – 84) näkee että mielekäs toiminta pitää ikäihmisen virkeänä, mutta kaikki eivät halua enää ottaa suurta vastuuta eläkkeelle siirtymisen jälkeen, vaan haluavat nauttia eläköitymisen tuomasta vapaudesta. Eläkkeellä on mahdollista tehdä juuri niitä asioita mitkä ovat aina kiinnostaneet, koska on aikaa. Tämä on esimerkki täysivaltaisuuden tunteen toteutumisesta elämässä. Elämän mielekkyyden kokemukseen liittyykin täysivaltaisuuden tunne. Täysivaltaisuus toteutuu, kun ihmiset voivat tuntea hallitsevansa omaa elämäänsä ja toteuttaa elämässään itselleen tärkeitä päämääriä. Kun yhteisölliset ja yksilölliset taidot ihmisen elämässä lisääntyvät, täysivaltaisuus vahvistuu. (Hyypä 2002: 178.)

Muuttuva yhteiskunta synnyttää aina epävarmuutta ja vahvistaa asioiden suhteellisuutta. Se mikä tänään on tavoittelemisen arvoista ja hyvää voi seuraavana päivänä olla tarpeetonta. Tarpeettomuuden ja hyödyttömyyden tunteet voivat heikentää huomattavasti elämän mielekkyyden kokemusta. Itse asetetut pyrkimykset ja tavoitteet vaikuttavat elämän mielekkyyden kokemukseen sekä positiivisesti että negatiivisesti. Vaikka pyrkimys jotakin kohti vahvistaa mielekkyyden kokemuksia, voi mielekkyyden kokemuksen katoaminen aiheuttaa tunteen, että ei ole enää mitään syytä pyrkiä elämässä mihinkään tai asettaa tavoitteita. Tällainen tilanne voi tulla eteen esimerkiksi puolison tai muun läheisen ihmisen menehtyessä, sillä pyrkimykset elämässä ovat usein olleet yhteisiä. (Ojanen 2005: 27, 121.)

Kuitenkin jokaisessa elämäntilanteessa elämän mielekkyys on mahdollista löytää erilaisista elämän tapahtumista huolimatta. Ihmiselämän todellisuus on aina jossakin konkreettisessa, mutta ainutkertaisessa elämäntilanteessa ja mielekkyyden löytäminen on ikäänkuin mahdollisuuden löytämistä siinä todellisuudessa, jossa kulloinkin elämme. Kun olemme käyttäneet elämäntilanteen tuoman mahdollisuuden, olemme tallettaneet

sen menneisyyteen, josta kukaan ei sitä voi meiltä enää varastaa. Elämän mielekkyyden kokemukset ovat ainutkertaisia ja siksi elämässä onkin mahdollisuus kokea mielekkyyden kokemuksia jatkuvasti. Elämän mielekkyys on ikään kuin ehtymätön luonnonvara. (Frankl 1982: 36 – 38.)

### 3.2 Ikäihmisten elämän mielekkyyteen vaikuttavat tekijät

Marja Saarenheimo (2003: 44 – 46) on kirjoittanut elämän mielekkyyden kokemuksesta ikäihmisillä. Hänen mukaansa ihmiset etsivät myös myöhemmällä iällä elämäänsä mielekkyyttä, joka auttaisi kestämaan ja hyväksymään elämän tapahtumia. Tämä tarve korostuu erityisesti vastoinkäymisten aikana. Kuten muidenkin ihmisten, myös ikäihmisten elämän mielekkyyden kokemus on sidoksissa tilanneyhteyteen. Koska elämän mielekkyyden kokemus on niin tilannekohtainen, se on jatkuva ja ehkä myös muuttuva prosessi. Elämän mielekkyyden kokemukseen liittyy vahvasti myös arvot, sekä ihmisen kokemus siitä onko hän muille ihmisille tarpeellinen. (Saarenheimo 2003: 44 – 46.)

Ikäihmisillä ajatuksia elämän mielekkyydestä saattavat herättää läheisten kuolema tai oman kuoleman lähestyminen sekä muutokset terveydentilassa. Myös menetykset, joita koetaan erityisesti myöhemmällä iällä, voivat tehdä elämän mielekkyyden pohtimisen erityisen tärkeäksi. Vaikeuksien kautta ikäihminen voi kuitenkin löytää uusia mielekkyyden kokemuksia elämässään. Iän myötä ihminen jäsentää elämäänsä, pyrkii hyväksymään eletyn elämän ja valmistautuu väistämättä tapahtuvaan kuolemaan. Elämän rajallisuuden ymmärtäminen voi muuttaa arvomaailmaa ja suhtautumista koko elämään. (Read 2008: 232 – 238.)

Erääksi ikäihmisten elämään mielekkyyden kokemuksia tuovaksi tekijäksi on perinteisesti nähty uskonto. Aikaisemmin uskonnolla oli suurempi vaikutus ihmisten elämän mielekkyyden kokemukseen. Mikä tahansa asia voitiin tulkita uskonnon valossa, sillä Jumalan ajateltiin olevan kaikkialla ja vaikuttavan kaikkeen. Uskonto myös määritteli sitä mikä oli tärkeätä ja mihin kaikki liittyi. (Ojanen 2005: 25.) Osa ikäihmisistä on kasvanut ja elänyt yhteiskunnassa, jossa tämantapainen ajattelu on ollut vallitsevassa asemassa. Myös nykypäivänä uskonto voi kertoa ihmiselle selkeitä vastauksia siihen mitä hänen tulisi tehdä tai miten ajatella sekä antaa neuvoja ihmisen

suhteesta toisiin ihmisiin. Uskonnollisuus yhdistää vahvasti ihmisiä toisiinsa ja tuo ihmisen elämään yhteisöllisyyden kokemuksia, jotka omalta osaltaan voivat lisätä elämän mielekkyyden kokemuksia. (Ojanen 2005: 93, 131.)

Sanna Takkinen (2000) on väitöskirjassaan tutkinut ikäihmisten elämän mielekkyyden kokemusta ja sen suhdetta heidän toimintakykyynsä. Tutkimukset osoittivat, että ikäihmisten elämän mielekkyyden kokemus liittyy vahvasti heidän psykososiaaliseen toimintakykyynsä. Takkinen toteaa väitöskirjassaan, että elämän mielekkyyden kokemuksella on merkittävä yhteys myös ikäihmisten hyvinvointiin. Ikäihmisten elämän mielekkyyden kokemuksia vahvistamalla saattaisi olla mahdollista vähentää heidän masennuksen ja yksinäisyyden tunteitaan. (Takkinen 2000: 45.)

Takkinen ja Ruoppila (2000) ovat lisäksi tutkineet elämän tarkoituksellisuuden kokemusta hyvän kognitiivisen toimintakyvyn omaavilla ikäihmisillä ja esittäneet syitä, jotka tekevät ikäihmisten elämästä mielekästä heidän omasta mielestään. Tärkein yksittäinen syy oli ihmissuhteet. Muita syitä elämän mielekkyyteen olivat elämään yleisesti liittyvät asiat, kuten elämän kunnioittaminen ja kiinnostus elämää kohtaan sekä terveys ja toimintakyky. Lisäksi tärkeiksi mainittiin työ tai harrastukset, psyykkinen hyvinvointi ja uskonto. (Takkinen – Ruoppila 2000: 9 – 10.)

### 3.2.1 Ihmissuhteiden ja henkisen hyvinvoinnin merkitys

Läheiset ihmissuhteet tuovat ikäihmisten elämään mielekkyyden kokemuksia (Read 2008: 238; Takkinen – Ruoppila 2009: 9 – 10). Toiset ihmiset ovatkin eräs tärkeimmistä mielekkyyden lähteistä ihmisen elämässä. Rakkauden puute voi saada ihmisen tuntemaan itsensä mitättömäksi ja kokemaan, ettei hänen elämässään ole mielekkyyttä. Vastaavasti yhdenkin ihmisen osoittama välittäminen voi riittää luomaan tyytyväisyyden tunteita. (Ojanen 2005: 21 – 22.) Ihmisen psyykkisen tasapainon kannalta on tärkeää, että ihminen kokee olevansa tarpeellinen muille tai edes itselleen (Saarenheimo 2003: 46 – 49).

Myös ikäihmisillä sosiaalinen toimintakyky liittyy elämän mielekkyyden kokemukseen, koska sosiaalinen kanssakäyminen on ihmisen perustarve sekä hyvinvoinnin ja mielentasapainon ylläpitäjä. Ihmisen ikääntyessä ja toimintakyvyn tai terveyden

heikentyessä saattavat sosiaaliset kontaktit elämässä vähentyä, jolloin sosiaalinen elämänpiiri kaventuu. Tällöin tukiverkoston eli läheisten ihmisten, kuten lapsien ja lapsenlapsien merkitys ja tuki voi muodostua erittäin tärkeäksi. (Nurmiranta ym. 2009: 134 – 135.)

Hyvin iäkkäiden ihmisten kohdalla ihmissuhteiden ylläpitäminen muotoutuu eri tavalla kuin työikäisten, sillä vanhalla ihmisellä väistämättä osa kestävästä ihmissuhteista on päättynyt ja uusien ihmissuhteiden syntymistä voivat rajoittaa yksilön asuinpaikka ja hänen mahdollisuutensa liikkua ympäristössään. Samoin työkykyä ei voi verrata ikäihmisen ja työikäisen välillä suoraan ja siksi olisikin tarkoituksenmukaisempaa puhua yleisesti mielekkästä toiminnasta. (Saarenheimo 2004: 133 – 134.) Koska elämän mielekkyyden kokemus on myös yhteisöllinen ja kulttuurinen ilmiö, pystyvät erilaiset ikäihmiset ymmärtämään niitä asioita, jotka tekevät toisten elämästä mielekäästä, sekä jakamaan ja jäsentämään näitä ajatuksia yhdessä. Tämä luo ihmisten välille yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Saarenheimo 2003: 55.)

Henkinen hyvinvointi muodostaa tärkeän näkökulman elämän mielekkyyteen. Elämän mielekkyyden pohtiminen tulee sitä konkreettisemmaksi, mitä enemmän ihmisellä on valmiuksia toimia ja olla itsenäinen omassa elämässään. Mielen tasapaino on myös ikääntyneillä ihmisillä prosessi, johon vaikuttavat ulkoiset ja sisäiset tekijät sekä se biologinen kehys, jossa kaikki toteutuu. (Saarenheimo 2003: 46 – 49.) Henkiseen hyvinvointiin vaikuttavat ihmisen oman toiminnan lisäksi myös yhteiskunnalliset olot sekä sen kulttuurin ominaispiirteet, jossa ihminen elää (Saarenheimo 2004: 133 – 134).

Elämän mielekkyyden tunnetta siis vahvistaa ja ylläpitää antoisat ihmissuhteet, mutta myös optimismi. Optimisti suhtautuu tulevaisuuteen luottavaisesti ja toiveikkaasti. Vaikeita menetyksiä kohdatessa optimistista elämänasennetta voi olla vaikea pitää yllä. Ikäihminen voi kuitenkin pyrkiä ammentamaan optimismia elämän pienistä iloista tai laajemmassa näkökulmassa elämän jatkumisena esimerkiksi lapsien kautta. (Read 2008: 237, 239 – 241.)

### 3.2.2 Harrastusten ja vapaa-ajan merkitys

Toiminta ja harrastukset ovat ikäihmisille tärkeitä, koska ne virkistävät ja tuovat mielekkyyttä heidän elämäänsä. Mielekäs harrastaminen on eräs lähde, josta voi ammentaa elämäänsä mielekkyyttä. Harrastustoiminnan kautta ihmisen kokemusmaailma laajenee ja kun ikäihminen harrastaa, hän keskittyy itsensä ulkopuoliseen toimintaan, mikä voi estää käpértymistä itseensä ja vaivoihinsa. (Read 2008: 238; Ijäs 2006: 83.)

Ruoppilan (2002: 132 – 140) mukaan ikääntyneiden ihmisten elämäntilanne ja toimintamahdollisuudet vaikuttavat heidän vapaa-ajan toimintoihinsa. Vapaa-ajan toiminnoissa ikäihmisen oma tyytyväisyyden kokemus on erittäin tärkeää. Vaikka ikäihminen tai hänen elinympäristö muuttuu, hänen vapaa-ajan toimintonsa jatkuvat usein samanlaisina. Pitkään jatkuva harrastus vahvistaa ikäihmisen elämän jatkuvuuden kokemusta. Eräitä harrastuksia jatketaan mahdollisemman pitkään, koska ne ovat merkityksellisiä yksilölle itselleen. Nurmiraanta ym. (2009: 137) vastaavasti esittävät, että ikäihmisten osallistuminen harrastustoimintaan vähenisi 75- ikävuoden saavuttamisen jälkeen.

Ikäihmisten suosituimpia harrastuksia ovat esimerkiksi erilaiset matkat, tuttavien tapaaminen, passiiviset taideharrastukset sekä osallistuminen uskonnollisiin tilaisuuksiin. Ikääntyvät naiset ovat aktiivisempia harrastajia kuin miehet ja miehet suosivat hieman erilaisia harrastuksia, kuten hyötyliikuntaa, metsästystä ja kalastusta. (Nurmiraanta ym. 2009: 137.)

Esimerkki eräänlaisesta harrastustoiminnasta, jota monet ikäihmiset tekevät on vapaaehtoistyö. Vapaaehtoistyön tekemisen on todettu tuovat yksilön elämään mielekkyyden kokemuksia. Vapaaehtoistyötä tekevä ihmisen elämäntilanne vahvistuu, koska vapaaehtoistyössä voi hyödyntää niitä kokemuksia, tietoja ja taitoja, joita hänelle itselleen on pitkän elämän aikana kertynyt. Vapaaehtoistyön kautta voi saada myös mahdollisuuksia käsitellä ja ratkaista omia ongelmiaan, jotka liittyvät esimerkiksi ikääntymiseen. (Ruoppila 2002: 144 – 145.)

#### 4 Yhteisöt ja yhteisöllisyys

Yhteisön ja yhteiskunnan toimintojen merkitys on tärkeä silloin kun ihminen pohtii elämänsä mielekkyyttä (Saarenheimo 2003: 45). Mark Gottdiener & Leslie Budd (2005: 11 – 15) määrittävät yhteisön ryhmäksi, joka ymmärtää olemassa olevat voimakkaat ja kestävät siteensä, varsinkin jos ryhmä on vielä maantieteellisestikin samassa paikassa. Yhteisön määritelmään kuuluu myös yhteisön jäsenten säännöllinen osallistuminen yhteisiin aktiviteetteihin. Yhteisön jäsenet määrittävät itseään ryhmän sosiaalisten suhteiden kautta sekä sitä fyysistä tilaa ja sijaintia, joka yleisesti ymmärretään ryhmän alueeksi.

Hyvästä yhteisöstä puhuttaessa täytyy huomioida yksilön kokemuksellinen näkökulma, sillä ihminen voi liittää yhteisöön sekä positiivisia että kielteisiä tunteita riippuen elämänhistoriastaan ja elämäntilanteestaan. Myönteisinä tunteina voidaan pitää esimerkiksi turvallisuutta, hyväksyntää ja läheisyyttä. Kielteisyyttä puolestaan voivat aiheuttaa kontrolloivat ja tukahduttavat kokemukset. (Noppari – Leinonen 2005: 50.) Yhteisö saattaa yhdenmukaistaa jäseniensä käyttäytymistä ja arvoja, sillä yhteisöissä toimiessaan sen jäsenet integroituvat yhteisöön ja tyydyttävät yhteisössä inhimillisiä tarpeitaan. Yhteenkuuluvuuden tunteen tulisi jakautua yhteisössä kaikille tasapuolisesti, koska se vahvistaa yhteisön yhteistä arvomaailmaa. Yhteenkuuluvuuden tunne on eräs tärkeimmistä yhteisön ominaisuuksista. (Hyypä 2002: 26 – 27.)

Kaikille avoimet vapaaehtoiset ryhmät ovat yhteisöllisyyden ja kansalaisverkostoitumisen perusta, koska heikkojen sidosten verkostot toimivat kansalaisyhteisöjen tukirakenteina. Kansalaisverkosto syntyy harrastusryhmissä tai yhdistyksissä. Esimerkiksi yhteiset pihatalkoot on hyvä tapa tutustua naapureihin ja laajentaa omaa vuorovaikutusverkostoaan. Yhteisöllisyys jollakin tietyllä asuinalueella nouseekin usein ihmisten yhteisistä tavoitteista. Merkittävänä kansalaisverkostoitumisen muotona voi nähdä myös vastavuoroisen naapuriavun antamisen. Naapuriapua antavat useimmin taloudellisesti ja sosiaalisesti paremmin pärjäävät ihmiset, kun taas vastaavasti naapuriavun antamisen on todettu olevan vähäisintä alemmissa tuloluokissa ja vuokralla asuvien ihmisten keskuudessa. (Hyypä 2002: 181, 185 – 186.)



#### 4.1 Ikäihmisten yhteisöllisyys

Hanna Tommolan (2008: 57 – 61) tutkimuksessa ikäihmisten yhteisöllisyydestä todetaan, että ikäihmiset kokevat yhteisöjen tuovan sisältöä heidän elämäänsä. Tutkimuksen mukaan yhteisöllisyys tuottaa ikäihmisille sosiaalista pääomaa ja ystäviä sekä virkistää ja aktivoi heitä. He kokivat, että lisää innostusta yhteisölliseen toimintaan tuo nimenomaan yhdessä tekeminen sekä toisten ihmisten kohtaaminen ja kokemus toisten läsnäolosta. Tommolan (2008) mukaan yhteisöllisyyden merkitystä ja sen tuomia mahdollisuuksia ikäihmisten elämänlaadun parantajana ei vielä täysin ymmärretä. Esimerkiksi yhteisöllisyyden vahvistaminen voisi olla eräs keino poistamaan ikäihmisten yksinäisyyttä.

Ikäihmisten kokema yhteisöllisyys vahvistuukin harrastuspiirien ja tätä kautta muodostuvien kansalaisverkostojen avulla. Kulttuuri- ja harrastustoiminnalla on positiivinen vaikutus myös ikäihmisten terveyden kokemukseen. Parhaimmillaan osallistuminen kodin ulkopuoliseen toimintaan voi ennaltaehkäistä ikäihmisen syrjäytymistä. Yhteisöllisyyden sisältämä kollektiivinen elementti auttaa ikäihmistä jäsentämään ja ymmärtämään toisten ihmisten merkitysmaailmaa suhteessa omaansa sekä myös näiden maailmojen erilaisuutta. Esimerkiksi vapaaehtoinen järjestö-, seura-, ja harrastustoiminta voivat vahvistaa ihmisen käyttäymistä sekä vuorovaikutusta yksilön ja yhteisön välillä. Yhteisö, joka tukee yksilön mielenterveyttä, ei pyri yhdenmukaistamaan jäseniään liikaa. Tunne yhteisöön kuulumisesta antaa ikäihmiselle psyyken vaatimaa turvaa ja itsensä hyväksymisen arvokkaita kokemuksia. Se voi täten olla pohja ikäihmisen hyvälle itsetunnolle. (Noppari – Leinonen 2005: 51.)

Ikä itsessään saattaa vaikuttaa yhteisöllisyyden merkitykseen elämässä, koska korkea ikä tuo väistämättä elämän ja kuoleman kysymykset ajankohtaisiksi ihmisen elämässä. Kuoleman pohtiminen voi vaikuttaa ihmisen arvoihin. Ikäihmiset haluavat usein iän karttuessa olla enemmän tekemisissä läheistensä kanssa, koska he haluavat viettää jäljellä olevan aikansa heille tärkeiden ja läheisten ihmisten kanssa. Aina se ei valitettavasti onnistu. (Ijäs 2006. 51.) Yhteisöllisyyden kautta tulevien elämän mielekkyyden kokemusten puuttuminen näyttäisikin olevan yhteydessä mielenterveysongelmiin, kuten masennukseen. Ikäihmisten masennukseen ja elämän

sisällyksettömyyden kokemuksiin näyttäisi myös liittyvän jonkinlaista elämän virran ulkopuolelle jäämistä. (Saarenheimo 2003: 48.)

#### 4.2 Ikäihmisten kohtaamispaikat ja yleistetty ystävällisyys

Ikäihmisten yhteisöllisyyttä, harrastuksia ja osallisuutta on tutkittu Ikäinstituutin Vastavuoroisuus, vertaisuus, osallisuus- hankkeessa eli Vavero- hankkeessa. Tutkimus tehtiin pääkaupunkiseudulla kolmessa ikäihmisille suunnatussa kohtaamispaikassa. Jokaisessa kohtaamispaikassa oli tietty viikko-ohjelma, jossa tekemiset toistuvat säännönmukaisesti. Toiminta oli palvelukeskus tyyppistä. Kohtaamispaikkojen vuorovaikutuksen lähtökohtana oli yleistetty ystävällisyys, jonka avulla tietoisesti pidettiin yllä mukavaa tunnelmaa. Yleistetty ystävällisyys tarkoitti sitä, että vuorovaikutus niin järjestäjien kuin asiakkaiden välillä, oli huomaavaista ja ystävällistä. Näin kohtaamispaikkojen ilmapiiri säilyi hyvänä. Havaintojen perusteella hyvä ilmapiiri olikin eräs ikäihmisiä kohtaamispaikkoihin vetävä tekijä. (Haarni 2010a: 6 – 12.)

Carmel Gallagher (2008) on tutkinut vuorovaikutuksen välineenä käytettyä yleistettyä ystävällisyyttä dublinilaisten eläkeikäisten keskuudessa ja todennut, että yleistetty ystävällisyys on merkittävästi yhteydessä hyvinvointiin. Vaikutus ei ollut riippuvainen siitä osoitettiinko hyväntahtoisuutta naapurustossa, yhdistystoiminnassa tai muissa kohtaamispaikoissa. Tervehtiminen, kuulumisten vaihtaminen ja rupattelu hieman lähimpiä ystäviä vieraampien ihmisten kanssa muodosti ikäihmisille hyvinvointia ja viihtyvyyttä lisäävän sosiaalisen verkoston. (Haarni 2010a: 10.)

Kohtaamispaikoilla oli myös suuri rooli eläkeikäisten tekemisen ja tapaamisen yhteisinä, jotka edustivat merkityksellisiä sosiaalisia maailmoja. Ne mahdollistivat kuulumisen johonkin kodin ulkopuoliseen yhteisöön ja tarjosivat monipuolisesti arjen mielekkyyttä tukevia toimintoja, kuten seuraa, ajanvietettä ja rytmiä. Kohtaamispaikat toimivatkin monelle arjen rytmittäjänä samaan tapaan kuin työyhteisö oli toiminut aikaisemmin. Kohtaamispaikkoihin tultiin tekemään ja ne muodostavat kodille vastinparin. Rytmien lisäksi monet kokivat saavansa hyödyllisyyden ja tarpeellisuuden kokemuksia. Kohtaamispaikoissa syntyvää yhteenkuuluvuuden tunnetta lisäsi osallistujien tutuksi tuleminen ja samalla alueella asuessaan he näkivät toisiaan myös

kohtaamispaikkojen ulkopuolella. Toveruus muodostui toisin sanoen samanikäisyydestä ja yhteisestä kaupungin osasta. (Haarni 2010a: 6 – 12.)

Vavero-hankkeen tutkimukseen osallistuneille ikäihmisille yksi olennaisimmista syistä kohtaamispaikkojen toimintaan osallistumiselle oli niiden tarjoama mahdollisuus huolehtia monipuolisesti omasta hyvinvoinnistaan. Siellä osallistujat kokivat saavuttavansa tai ylläpitävänsä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Osallistumisen takana oli myös halu saada arkeen rytmiä niin, että mielekästä tekemistä olisi säännöllisin väliajoin ja arki pysyisi näin olleen monipuolisena. (Haarni 2010a: 9 – 12.)

#### 4.3 Yhteisöllisyyden muutos

Kulttuuri vaikuttaa yhteisöllisyyden kokemukseen. Yhteisöllisessä kulttuurissa toiminnan keskiössä ovat solidaarisuus ja yhdessä tekeminen muiden ihmisten kanssa. Tällöin yksilöiden välillä on vahva ”me” -henki. Vastaavasti yksilökeskeisessä kulttuurissa yksilön tehtävänä on löytää ja ilmaista oma ainutlaatuisuutensa. Yksilökeskeisyyden tavoitteena on maailman muuttaminen sen sijaan, että sopeuduttaisiin vallitsevaan. Moni nykyisistä ikäihmisistä on kasvanut ja elänyt yhteisöllisessä kulttuurissa. Siksi heille voi olla haasteellista sopeutua yhteiskunnan nopeaan muuttumiseen ja yksilökeskeisyyden korostumiseen nykyisessä yhteiskunnassa. (Eloranta – Punkanen 2008: 190.) Heille voi tuottaa ongelmia myös se että aikamme korostaa omin voimin pärjäämistä (Lähteenoksa 2008: 54).

Länsimaisen yhteiskunnan kulttuuriin liittyvä yksilökeskeisyys vähentää ihmisten välistä yhteisöllisyyttä, luottamusta ja läheisyyttä. Yksilökeskeisyydessä korostuu ulkoiset palkkiot sekä materialismi. Yhteiskunnan tasolla materialismi ja ihmisten vaurastuminen lisäävät palveluiden käyttöä, jolloin perheen ja ystävien osuus annetusta tuesta vähenee. Tällöin yhteisöllisyys saattaa heiketä ja samalla ihmissuhteista voi kehittyä pinnallisia. Ihmisten erillisyyttä vahvistaa myös asuinpaikkojen tiheä vaihtaminen, jolloin ihmiset eivät elä läheisesti tiiviissä pysyvissä yhteisöissä vaan maantieteellisesti kaukana toisistaan. (Ojanen 2007: 142 – 143.) Yhteisöllisyyden muutokseen liittyy myös yhteiskunnan kaupungistuminen. Kaupungistumisen kautta ihmisen on mahdollista elää vahvasti yksityistä elämää. Esimerkiksi ihmiset, jotka näkevät toisiaan

päivittäin kaupunkien naapurustoissa, eivät välttämättä huomio toisiaan millään tavalla. (Lähteenoksa 2008: 26.)

Entisaikojen kyläyhteisöissä tilanne oli toinen. Kylän asukkaat tunsivat hyvin toisensa, jolloin yhtenä yhteisön tunnuspiirteenä voitiin nähdä alueellisuus. Yhteisöllisyys muodostui tietyllä alueella asuvien keskenään tuttujen ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta. Sama asuinpaikka ei kuitenkaan edellytä nyky-yhteiskunnassa yhteistä toimintaa tai yhteisesti jaettuja symboleita. Tässä mielessä entisajan yhteisen toiminnan varaan rakennetut yhteisöt ovat kadonneet, mutta toisiin ihmisiin luotuja tunnesiteitä arvostetaan edelleen hyvin paljon. (Lehtonen 1990: 218.)

Eriäviäkin mielipiteitä on esitetty suhteessa yhteisöllisyyden muutokseen yhteiskunnassa. Esimerkiksi Kalle Haatanen (2000: 42 – 43) on esittänyt kritiikkiä yhteisöllisyyden vahvistamisen motiiveista. Kommunitarismisen eli yhteisöllisen arvokäsityksen mukaan ajastamme puuttuu yhteisöllisyyden tuottama vastuuntunto ja ihmisten keskinäinen kunnioitus. Useat eri yhteiskunnan tahot ovat puhuneet yhteisöllisyyden, yhteisvastuun ja kansalaisaktivoitumisen puolesta ikäänkuin valmiina vastauksena esimerkiksi elämän merkityksellisyyden löytymiseen. Taka-ajatuksena ei saisi kuitenkaan olla yhteiskunnan hyvinvointipalveluiden karsiminen yhteisöllisyyden vahvistamisen kustannuksella.

## 5 Opinnäytetyön toteutus

### 5.1 Tutkimuskysymykset ja laadullinen tutkimus

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää, mikä tekee ikäihmisen elämästä mielekästä ja mistä tämä mielekkään elämän kokemus rakentuu. Lisäksi tarkoituksena on tarkastella yhteisöllisyyden merkitystä ja sen vaikutusta elämän mielekkyyden kokemukseen sekä kartoittaa ikäihmisten omia toiveita Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen toimintojen kehittämiseksi. Näiden tavoitteiden kautta muotoutuivat tutkimuskysymyksemme, jotka ovat seuraavanlaiset:

1. Mitkä asiat tekevät ikäihmisen elämästä mielekkään?
2. Miten yhteisöllisyys vaikuttaa ikäihmisten elämän mielekkyyteen?
3. Miten ikäihmiset kehittäisivät kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen toimintoja?

Opinnäytetyömme on toteutettu laadullisena tutkimuksena. Laadullinen tutkimus on niiden merkitysten ja ilmiöiden tarkastelua, jotka syntyvät ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Tavoitteena on saada esille yksilöllisiä kuvauksia siitä kuinka ihminen mieltää itsensä ja ympäristönsä, sillä se mitä asioita vuorovaikutuksessa tuodaan esille, on usein kyseiselle ihmiselle tärkeää ja merkityksellistä. (Vilkka 2005: 97.)

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on kuvata todellista elämää. Tutkittavaa ilmiötä lähestytään mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, sillä todellisuutta ei voida pilkkoa osiin. Ihminen vaikuttaa itse ympäristöönsä, mutta myös ympäristön tapahtumat vaikuttavat aina käsityksiin ja ajatteluun. Laadullisen tutkimusotteen vahvuutena on myös aineiston kerääminen luonnollisissa todellisissa tilanteissa. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2007: 157 – 158.) Laadulliselle tutkimukselle onkin tyypillistä tilannesidonnaisuus, kokonaisvaltaisuus ja ainutkertaisuus. Olennaista on ymmärtää, että tutkittava asia tai ilmiö liittyy omaan ympäristöönsä. (Helsingin yliopisto 2011.)

Laadullisessa tutkimuksessa korostetaan tutkimuskohteen subjektiivutta, jolloin tutkimuksen painotus on tutkittavan omassa näkökulmassa (Helsingin yliopisto 2011).

Opinnäytetyömme käsittelemä ilmiö ei ole yksiselitteinen ja siihen ei ole olemassa yhtä totuutta. Elämän mielekkyys rakentuu yksilöllisesti ja on henkilökohtainen kokemus (Frankl 1982: 27- 36). Siksi halusimme opinnäytetyössämme antaa nimenomaan ikäihmisille itselleen mahdollisuuden rakentaa kuvaa elämän mielekkyystä omasta näkökulmastaan. He elävät sitä ikäihmisen todellisuutta ja arkea, iloineen ja suruineen, joten muut eivät sitä heidän puolestaan voi kuvailla.

Laadulliselle tutkimusmenetelmälle on tyypillistä harkinnanvaraisen näytteen käyttö eli keskitytään pieneen määrään tapauksia, jotka analysoidaan huolellisesti (Eskola – Suoranta 2008: 18). Tapausten pienen määrän vuoksi ei ole oleellista etsiä aineistosta yleistettäviä totuuksia, vaan tutkija käy aineiston kanssa eräänlaista vuoropuhelua olemassa olevan tietämyksensä avulla. Laadullisessa tutkimuksessa huomioidaan, ettei täydellinen ennakko-oletusten puute ole mahdollista, mutta tutkijan tulee olla valmis tarpeen vaatiessa muuttamaan käsitystään tutkimuksen kohteesta tai tuloksista. (Eskola – Suoranta 2008: 19 – 20 .)

## 5.2 Aineiston kerääminen ja kuvaus

Aloitimme opinnäytetyömme aineiston keräämisen vuoden 2011 alussa, jolloin opinnäytetyömme suunta muotoutui puhtaasti tutkimukselliseksi. Tuolloin päätimme, että haluamme nimenomaan haastatella ikäihmisiä ja näin saada tietoa heidän kokemuksistaan liittyen elämän mielekkyyteen. Rajasimme myös opinnäytetyömme teorian koskemaan pelkästään elämän mielekkyyttä ja yhteisöllisyyttä.

Haastateltavien löytäminen osoittautui opinnäytetyömme aikana odotettua hankalammaksi. Aluksi etsimme haastateltavia jakamalla laatimiamme esitteitä opinnäytetyöstämme sekä olemalla yhteydessä Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueen eri toimijoihin, kuten kotihoitoon, sosiaalivirastoon ja Meilahden seurakuntaan. Tämä tapa ei kuitenkaan tuottanut toivottua tulosta. Projektikoordinaattori Teija Saarisen kautta saimme kuitenkin toimitettua esitteitä (Liite 1.) yksityiseen taloyhtiöön, josta saimme aikaisemmin ilmoittautuneiden lisäksi riittävän määrän vapaaehtoisia haastateltavia opinnäytetyötämme varten.

Ikääntyneiden elämän mielekkyyttä ja yhteisöllisyyttä koskevasta teoriasta nousseiden kokonaisuuksien pohjalta työstimme haastattelurungon (Liite 2.), jonka testasimme tutuilla henkilöillä ennen varsinaisia haastattelutilanteita. Testihaastatteluiden avulla voidaan testata haastattelurungon toimivuutta ja aihepiirien järjestystä, jotta runkoa ehditään tarvittaessa muuttaa ennen varsinaisia haastattelutilanteita (Hirsjärvi – Hurme 2008: 72 – 73). Kävimme läpi haastattelurungon myös Kohtaamisia kotikulmilla-projektikoordinaattorin Teija Saarisen kanssa, kysyen hänen toiveitaan koskien haastattelurunkoa. Tämän tapaamisen jälkeen muokkasimme vielä haastattelurunkoa vastaamaan entistä paremmin hankkeen tarpeita. Teija Saarisen toiveiden pohjalta runkoon lisättiin kysymyksiä liittyen hankkeen toimintaan sekä vapaaehtoistyöhön.

Opinnäytetyömme aineisto kerättiin puolistrukturoidun teemahaastattelun avulla, koska haastattelun kautta saatiin esiin ikäihmisten omia näkemyksiä ja käsityksiä elämän mielekkyydestä. Teemahaastattelussa ennalta valitut teemat ohjaavat keskustelun kulkua. Teemoihin liittyviä kysymyksiä on mietitty etukäteen, mutta niitä ei ole sidottu tiettyyn etenemisjärjestykseen tai muotoon. Tutkittavalla on vapaus itse päättää kuinka syvällisesti puheena olevaa aihetta käsitellään ja mitä hän haluaa itsestään tuoda esille. Tässä menetelmässä keskeisiä ovat ihmisten omat tulkinnat asioista ja heidän niille antamansa merkitykset. Menetelmässä huomioidaan myös se, että yksilölliset tulkinnat ja merkitykset eivät synny ilman vuorovaikutusta. (Hirsjärvi – Hurme 2000: 48.)

Opinnäytetyöhön haastattelemamme henkilöt olivat 62 - 79 -vuotiaita Ruskeasuon ja Pikku Huopalahden alueella itsenäisesti kotona asuvia ikäihmisiä. Haastatteluja teimme yhteensä seitsemän kappaletta. Haastateltavista kaksi oli miehiä ja loput naisia. Haastattelut kestivät puolesta tunnista hieman yli tuntiin, ja ne tehtiin haastateltavien toiveiden mukaan, joko haastateltavien kotona tai Miina Sillanpää Säätiön Wilhelmiina-palvelutalon tiloissa. Nauhoitimme haastattelut haastateltavien luvalla, jotta haastatteluaineistoa olisi helpompi käsitellä ja analysoida.

Kotona asuvat ikäihmiset valikoituivat kohderyhmäksemme, koska tulevaisuudessa yhä useamman ikäihmisen toivotaan asuvan ensisijaisesti omassa kodissaan. Mielestämme kotona asuvien ikäihmisten mielekkäästä elämästä tarvitaan lisää tietoa, jotta heidän kotona asumistaan pystytään tukemaan riittävästi ja edistämään heidän kokemustaan hyvästä ja täysipainoisesta elämästä.

Haastattelut jaoimme tasapuolisesti keskenämme, sillä halusimme kumpikin saada itsenäisesti kokemusta haastattelun tekemisestä. Meille oli myös tärkeää, että haastattelutilanteen ilmapiiri olisi lämmin ja turvallinen, jotta ikäihmiset uskaltaisivat tuoda julki todellisia ajatuksiaan. Kahdenkeskisessä haastattelussa tähän oli mielestämme parhaimmat edellytykset. Informaation saannin yhtenä edellytyksenä onkin luottamuksen syntyminen haastattelijan ja haastateltavan välille. Luottamuksen syntymistä edesautetaan, kun haastateltavalle kerrotaan haastattelun tarkoituksesta ja korostetaan tietojen tunnistamattomuutta. (Ruusuvuori – Tiittula 2005: 41.) Yhden haastattelijan käytöllä halusimme myös vähentää tilanteen jännittävyyttä ja luoda keskustelunomaisen vuorovaikutustilanteen. Haastattelutilanteen tulisi muistuttaa keskustelua, jossa haastattelijan merkitys on olla enemmänkin kuuntelija kuin tiukasti ennalta laadittujen kysymysten esittäjä. Hyvä haastattelija sopeutuu haastattelutilanteeseen. Hän kykenee tarkentamaan keskustelua ottaen huomioon haastateltavan, mutta kuitenkin saamaan tarvittavan informaation esiin. (Hirsijärvi – Hurme 2000: 103 – 104)

Mielestämme haastattelut sujuivat kaiken kaikkiaan hyvin ja haastattelujen myötä huomasimme kehittyvämme haastattelutilanteissa. Aluksi haastattelutilanteet tuntuivat jännittäviltä ja esitimme kysymyksiä hyvin pitkälle haastattelurungossa esitetyssä järjestyksessä. Itsevarmuuden kasvaessa haastattelujen myötä haastattelutilanteet tulivat luontevammiksi ja keskustelu eteni vapaamuotoisemmin. Kuitenkin olisimme halunneet olla vieläkin luontevampia ja esittää esimerkiksi tarkentavia kysymyksiä enemmän. Koimme kuitenkin, että onnistuimme saamaan esille tarvittavan tiedon aiheesta lähes kaikkien haastateltaviemme kohdalla.

### 5.3 Aineiston analyysi

Lähdimme analysoimaan opinnäytetyömme aineistoa induktiivisesti eli aineistolähtöisesti kuitenkin pohjaten analyysia myös teoriaan. Aineistolähtöisessä analyysissa tutkimusaineistosta on tarkoitus muodostaa teoreettinen kokonaisuus siten, että analyysiyksiköt ikään kuin nousevat aineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävän asettelun mukaisesti. Teoriasidonnaisessa analyysissä on joitakin teoreettisia kytkentöjä, jotka eivät pohjautu suoraan teoriaan, mutta teoriaa voi kuitenkin käyttää



apuna analyysin edetessä. (Sarajärvi – Tuomi 2003: 97 – 99). Aineisto on tarkoituksenmukaista litteroida eli kirjoittaa puhtaaksi paperille (Hirsjärvi ym. 2007: 217). Aloitimmekin aineiston analyysin litteroimalla koko haastatteluaineiston. Jaoimme aineiston keskenämme ja litteroinnin teimme kumpikin itsenäisesti.

Litteroituamme aineiston siirryimme analyysin seuraavan vaiheeseen eli koodaukseen. Laadullisessa tutkimuksessa koodaus ymmärretään koodien liittämiseksi aineistoon, joka tapahtuu tutkijan oman tulkinnan mukaisesti. Koodauksen avulla aineistosta pystytään kokoamaan tarkastelua varten esimerkiksi kohtia, joissa puhutaan jostain tietyistä tutkittavasta aiheesta. (Eskola – Suoranta 1998: 156 – 157.) Koodauksessa on perustaltaan kyse aineiston järjestelmällisestä läpikäynnistä ja aineiston pilkkomisesta helpommin tulkittaviin osioihin (Eskola – Suoranta 2008: 154). Koodauksen teimme värien avulla niin, että kävimme yksittäiset haastattelut yhdessä läpi ja alleviivasimme haastatteluaineistosta lauseita eri väreillä. Kullekin värille nimesimme aihepiirin. Värien ja aihepiirien avulla saimme erotettua aineistosta tutkimusongelmamme kannalta olennaiset ilmaukset ja rajattua epäoleellisen tiedon pois.

Käytyämme yksittäiset haastatteluaineistot läpi värikoodien avulla siirryimme teemoitteluun eli yksittäisten ilmaisujen ryhmittelyyn suuremmiksi kokonaisuuksiksi. Teemoittelussa aineistosta etsitään tutkimusongelmaa valaisevia teemoja, jolloin on olennaista pyrkiä löytämään ja erottelemaan syvällisemmin juuri tutkimusongelman kannalta olennaisimmat aiheet. Onnistunut teemoittelu vaatii teorian ja empiirian vuorovaikutusta, jotka limittyvätkin yhteen tutkimustekstissä. (Eskola – Suoranta 2008: 175 – 176.) Aluksi keräsimme yksittäisistä haastatteluista väreillä merkityt osiot erilleen muusta aineistosta ja sen jälkeen järjestimme ne erilliselle paperille uudestaan, niin että pystyimme tarkastelemaan kaikkia tietyn väriyhmän ilmauksia samanaikaisesti ja vertailemaan niitä keskenään. Näin hahmottuivat ja syntyivät saamamme tulokset.

#### 5.4 Eettiset kysymykset

Tutkimusetiikka pohjaa normistoihin, eettisiin periaatteisiin ja arvoihin, joita tutkijoiden tulisi noudattaa tutkimustyötä tehdessään. Hyvien tieteellisten menettelytapojen ja normien noudattaminen vahvistaa tutkimuksen luotettavuutta ja uskottavuutta. Opinnäytetyöhömmme liittyviä hyviä eettisiä menettelytapoja, joita halusimme koko

opinnäytetyön prosessin aikana noudattaa, olivat esimerkiksi rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tulosten tallentamisessa, säilyttämisessä, esittelyssä sekä analysoinnissa. (Kuula 2006: 24, 34 – 35.)

Vakiintuneita ihmistutkimuksen eettisiä periaatteita ovat myös tutkittavien itsemääräämisoikeuden ja yksityisyyden kunnioittaminen sekä vahingoittumattomuus (Kuula 2006: 60). Noudatimme vaitiolovelvollisuutta opinnäytetyömme eri vaiheissa, sillä se kuuluu tutkittavien yksityisyyden kunnioittamiseen. Varmistimme myös, että tutkittavat osallistuvat haastatteluihin täysin vapaaehtoisesti sekä painotimme, että heillä on oikeus perua osallistumisensa tai oman osuutensa käyttäminen opinnäytetyön prosessin kuluessa.

Hyvä eettinen käytäntö edellyttää, että tutkittavalle tulee antaa rehellisesti tarvittava määrä tietoa tutkimuksesta, jonka jälkeen tutkittava päättää tutkimukseen osallistumisestaan (Kuula 2006: 62). Tutkittavilta tulee pyytää kirjallinen suostumus. Näin voidaan osaltaan vaikuttaa siihen, että tutkittava on ymmärtänyt tutkimuksen tarkoituksen ja hän osallistuu tutkimukseen omasta vapaasta tahdostaan. (Hirsjärvi ym. 2007: 25.) Haastattelutilanteiden alussa kävimme tutkittavien kanssa läpi kertaalleen haastattelujen tarkoituksen ja niiden käytön opinnäytetyössämme sekä haastateltavat allekirjoittivat haastatteluluvan (Liite 3). Halusimme noudattaa edellä mainittuja hyviä eettisiä käytäntöjä, sillä tutkittavan ikäihmisen kunnioittaminen sekä hänen itsemääräämisoikeutensa ovat meille perustavanlaatuisia eettisiä arvoja.

Koska kaiken tieteellisen työskentelyn päämääränä on tuottaa uutta luotettavaa tietoa, myös opinnäytetyömme tavoitteena on löytää uutta aikaisempaa tutkimusta täydentävää kokemuseräistä tietoa ikäihmisten elämän mielekkyydestä (Kuula 2006: 26). Luotettavuutta lisätäksemme emme halunneet sitoa ajatteluamme liikaa teoriaan tai ennakko-oletuksiin vaan analysoimme aineistoa sellaisena kuin se meille esittäytyy. Pidimme tärkeänä selostaa tarkasti opinnäytetyömme eri vaiheet, koska myös tämä vaikuttaa opinnäytetyömme luotettavuuteen. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisää tutkimuksen kaikkien vaiheiden tarkka ja totuudenmukainen selostaminen (Hirsjärvi ym. 2007: 227).

Halusimme myös vertailla omia tuloksiamme Takkisen ja Ruoppilan tutkimustuloksiin ikäihmisten elämän mielekkyyden syistä sekä Vavero -hankkeen tuloksiin yhteisöllisyydestä ikääntyneiden kohtaamispaikoissa, koska mielestämme se osaltaan lisää opinnäytetyömme tulosten luotettavuutta, vaikkakin oma opinnäytetyömme on tehty erilaisilla menetelmillä sekä päämäärämme on osaltaan ollut erilainen. Halusimme silti nähdä miten omat tutkimustuloksemme suhteutuvat edellisiin tutkimuksiin käsittelemistämme aiheista. Mielestämme vertailu vaikuttaa lisäksi tulosten yleistettävyyteen sekä tulosten siirrettävyyteen käytäntöön.

## 6 Tulokset

### 6.1 Ikäihmisten elämän mielekkyyden rakentuminen

Haastattelemamme ikäihmiset olivat niin sanottua kolmannen iän elämänvaihetta eläviä ihmisiä. He olivat suhteellisen aktiivisia ihmisiä ja se heijastui heidän kuvauksissaan oman elämänsä mielekkyydestä. Jokainen haastateltava koki tämän hetkisen elämänsä mielekkääksi ja tärkeimmäksi mielekkyyttä tuovaksi asiaksi nähtiin suhteet toisiin ihmisiin. Moni aktiivinen ikäihminen yhdisti terveyden ja toimintakyvyn elämän mielekkyyteen. He toivoivat voivansa pysyä edelleen riittävän terveisinä, jotta voivat toimia ja tehdä juuri niitä asioita, jotka kokevat mielekkäiksi.

*"Ihmissuhteet. Terveys ja ihmissuhteet. Jos niitä on ja ne on suhtkoht kunnossa niin mä luulen, niin tuota sillon on ihan mielekästä elämää."*

Elämän mielekkyys näyttäytyi haastateltaviemme kohdalla rakentuvan ihmissuhteiden ja kanssakäymisen lisäksi pitkälti hyvän arjen ja positiivisen elämänasenteen ympärille. Mielekäs elämä syntyi siitä että elämän perusasiat toimivat, oli mielekästä omaehtoista tekemistä, sai päättää omista asioistaan ja oli ihmisiä ympärillä, joiden kanssa voi jakaa elämänsä tapahtumia.

*"Mä tarviin musiikkia ja mä tarviin ystäviä, mä tarviin paikkoja missä mä voin käydä..."*

#### 6.1.1 Ihmissuhteet ja tarpeellisuus

Haastattelemamme ikäihmiset kokivat poikkeuksetta ihmissuhteet hyvin tärkeäksi asiaksi elämässään ja ihmissuhteet oli selvästi tärkein tekijä, joka toi mielekkyyttä heidän elämäänsä. Ikäihmisten ihmissuhteet koostuivat sukulaisista, kuten lapsista, lapsenlapsista tai sisaruksista sekä ystävistä ja tuttavista. Osalla oli paljon ystäviä, tuttavien ja naapureita, joiden kanssa pidettiin yhteyttä hyvin tiiviisti. Ystäviin haluttiin pitää itse aktiivisesti yhteyttä esimerkiksi puhelimella tai yhteisillä tapaamisilla. Toiset taas tapasivat tuttaviaan satunnaisemmin. Yhteydenpito ja tuttavien tapaaminen

koettiin ikäänkuin elämän suolaksi. Voitiin muistella menneitä yhdessä niiden ihmisten kanssa, jotka vielä muistavat esimerkiksi lapsuudesta samoja asioita kuin itse.

*"Niitten luokkakavereitten kanssa kun sitä muistelee...näitä asioita koitetaan niiku muistella ja kirjoittaa ylös... -- no se antaa voimaa ja iloa ja mitähän muuta. Hyväntuulisuutta."*

*"No tietysti sukulaiset ja ystävät on, on sellasia joitten kanssa voi olla niinkun tekemisissä ja ne on sellasia mukavia hetkiä."*

Ihmissuhteet antoivat haastateltaville kanavan purkaa elämän asioita ja jakaa yhteisiä kokemuksia. Ihmissuhteet toivat myös turvallisuuden tunnetta elämään ja tähän liittyi myös tarpeellisuuden kokemus. Tarpeellisuuden kokemus syntyi ikäihmisille usein vastavuoroisen auttamisen kautta. Ikäihmiset kokivat olevansa tarpeellisia, jos he pystyvät olemaan avuksi toisille, kuten omille lapsille esimerkiksi lasten lapsienhoitajana tai ystäville tuen antajana. Sairaudet saatettiin kokea yhdistäväksi tekijäksi, koska sairauksien tuoma avuntarve saattoi jopa lisätä henkilökohtaista tarpeellisuuden kokemusta. Erittäin tärkeää oli myös että oli joku kenelle soittaa, jos itsekin sattui tarvitsemaan apua.

*"Ihan samalla tavalla ku minä ilman muuta autan, jos joku soittaa mulle niin muut auttaa ja silloin kun ei tarvitse apua niin silloin voidaan vaan yhdessä tehdä jotakin."*

Lähes kaikki haastattelemamme ikäihmiset kokivat olevansa tarpeellisia. Yksi haastateltava kertoi, ettei kokenut olevansa kovinkaan tarpeellinen toisille ihmisille ja kuvasi tätä tunnetta sukupolvien ketjun kautta. Hän myönsi kuitenkin että ystävilleen hän saattoi olla jonkin verran tarpeellinen.

*"Tuota tää edellinen sukupolvi, no ne ei enää tarvitse minua ja sitten taas seuraava sukupolvi elättää jo itse itsensä, että nekään ei sillä lailla tarvitse minua."*

Useammat haastateltavat kertoivat, että suhteet työkavereihin olivat jääneet vähemmälle eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Osa haastateltavista sanoi jääneensä eniten kaipaamaan nimenomaan työyhteisöä ja työpaikan tuomia ihmissuhteita eläköitymisensä jälkeen. Eräs haastateltava koki työn kautta löytyvän sellaisia ihmissuhdekontakteja, joita ei välttämättä niin paljon muussa elämässä ollut, kuten kontakteja nuorempiin ihmisiin.

*"Pitkääaikaiset työtoverit niin, niin niihin tietysti tää yhteys niikun on katkennut sillä tavalla että kun ei, ei meillä ollu semmosia voi sanoa niikun yhteyksiä työn ulkopuolella kovinkaan paljon..."*

Yksi haastateltava oli kuitenkin pitänyt entisiin työkavereihinsa aktiivisesti yhteyttä myös eläköitymisen jälkeen. Hänen entisestä työpaikastaan eläkkeelle siirtyneistä oli muodostunut aktiivinen yhteisö, joka vietti aikaa yhdessä tehden mieluisia asioita, kuten nauttien kulttuurielämyksistä ja matkustellen. Ihmissuhteet ja harrastukset nivoutuivat myös muilla haastatelluilla ikäihmisillä jonkin verran yhteen. Muita ihmisiä tavattiin ja heihin pidettiin yhteyttä harrastusten kautta.

*"Heti liityin näihin työpaikkani eläkeläisiin ja sitten tehdään, käydään ainakin kerran vuodessa Tallinnassa ja et kyllähän meitä on ihan iso ryhmä. Et teatterissa. Nyt oltiin kattomassa kaupunginteatterissa ja sitten keväällä on taas teatteri..."*

Ikäihmiset kokivat, että ihmissuhteet toivat heidän elämäänsä vaihtelua. Muut ihmiset toivat mukanaan uusia ajatuksia ja näkökulmia. Suurin osa haastateltavasta piti kanssakäymistä tärkeänä juuri sen vuoksi, että silloin pääsee jakamaan omia ajatuksiaan muiden kanssa ja saa samalla kosketuksen ulkomailmaan.

*"Lähtee vähä ulos liikkeelle niin aina siellä joku ihminen tulee, jonka kanssa saa vaihtaa ajatuksia ja ihailla vaikka luontoo tai."*

Ikääntyneiden ihmissuhteisiin saattoi myös liittyä negatiivisia tunteita, kuten esimerkiksi taakaksi kokemisen tunnetta. Eräs haastateltava myönsi kokevansa

riittävästä ihmissuhteista huolimatta tietynlaista yksinäisyyden tunnetta ja ei halunnut olla taakaksi kenellekään, jos hänelle sattuisi jotakin.

*"Varsinkin talvella on hirveen paljon illat yksin kun on liukasta...ei halua pimeellä lähteä liikkeelle kun siinäkin se, että entäs jos mä kaadun, jos mulla menee jalka...sitten mä oon täällä siis todella...kuka mua hoitaa, ei kukaan. Tietysti et vaikka ajattelee että totta kai lapsetkin hoitaa mutta eihän se oo niitten tehtävä sit juosta täällä koko aika."*

#### 6.1.2 Harrastukset

Erilaiset harrastukset toivat haastateltavien arkeen ja elämään mielenkiintoisia kokemuksia. Harrastusten kautta tulevat kokemukset koettiin virkistäviksi ja jopa voimaannuttaviksi hetkiksi elämässä. Harrastusten tuomat aktiviteetit ja tekeminen ylittää koettiin vievän ajatuksia pois elämän negatiivisista asioista sekä laajentavan näkökulmia. Harrastukset toimivat ikääntyneille myös yksinkertaisesti ajanvietteenä. Liikuntaa harrastettiin sekä fyysisen terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämisen takia että mielen virkistymisen vuoksi.

*"...että pysyy niikun mieli terveenä ja tässähän on ihana lähteä tuonne puistoon, ni mikäs sen mukavampaa on."*

Lähes kaikki haastateltavamme kertoivat harrastavansa paljon liikuntaa kuten jumppia, kävelylenkkejä ja kuntosalia. Myös kulttuuriharrastukset olivat hyvin suosittuja, kuten musiikki ja konsertit, lukeminen, aktiiviset taideharrastukset, kuten maalaus ja kirjoittaminen. Lisäksi suurin osa haastateltavista kertoi harrastavansa matkustelua. Tietokone oli yhdelle haastateltavalle tärkeä harrastus sekä yhteydenpitoväline. Haastateltavista muutamat tekivät myös erilaisia vapaaehtoistöitä ja laskivat tämän harrastustoiminnaksi.

Harrastukset olivat kuitenkin ikääntyneille omaehtoisia ja niissä käytiin hyvinkin joustavasti. Harrastaminen saattoi olla kausittaisia ja vaihtelevaa, koska ikäihmiset halusivat selvästikin harrastaa omilla ehdoillaan. Jos ei huvittanut lähteä vaikka esimerkiksi salille tai johonkin muuhun harrastukseen, sinne ei ollut pakko mennä.

Saamattomuus saattoi välillä iskeä, mutta siitä pyrittiin pääsemään ylitse. Seuraavana päivänä saattoi jälleen huvittaa harrastaa.

### 6.1.3 Hyvä arki

Tekemiemme haastattelujen avulla syntyi kattava kuvaus aktiivisten ikäihmisten hyvästä ja mielekkäästä arjesta. Jokaisen ikäihmisen arki rakentui yksilöllisesti, mutta arjesta oli kuitenkin löydettävissä samoja elementtejä. Vastauksissa hyvään arkeen kuului ehdottomasti kohtalainen terveydentila, joka mahdollisti ikäihmisen toimimisen omassa elinpiirissään ja sen ulkopuolella. Tämä lisäksi mainittiin myös taloudellinen toimeentulo, joka vaikuttaa ratkaisevasti siihen millainen arki ikäihmisen on mahdollista luoda. Myös ihmissuhteet ja mahdollisuus tavata muita ihmisiä päivittäin oli haastatelluille ikäihmisille merkittävä osa arkea.

*"Mä herään omia aikojani terveenä aamulla ja tiedän mitä teen sinä päivänä ja rahat riittää kivasti voin matkustella niinku kustantaa sellaisen elämän ku haluun itselleni. Voin harrastaa mitä haluun. --- Ei mitään kauheen juhlavaa ja ihmeellistä tarvi olla tekeillä ja kanssakäymisestä muiden ihmisten kanssa"*

Muutama haastattelemistamme ikäihmisistä piti hyvää terveydentilaa edellytyksenä hyvälle arjelle. Hyvä terveydentila mahdollistaa liikkumisen kodin ulkopuolelle ja tätä kautta vaihtelevien kokemusten saamisen. Mahdollisuus liikkua halutessaan kodin ulkopuolella oli yhden haastateltavan mielestä olennainen osa siinä mikä tekee arjesta hyvää ja tuo tunteen omista vaikutusmahdollisuuksista. Aina selviytymisen tunteeseen ei tarvita kodista poistumista, sillä myös pärjääminen tutussa kotiympäristössä voi olla ratkaiseva. Kokemus pärjäämisestä kodin ulkopuolella sekä myös tutussa kotiympäristössä luo turvallisuuden tunnetta, sillä näin ei ole niin riippuvainen muista ihmisistä.

*"No yks asia on tietenkin tää terveys. Sehän on kaiken a ja o koska sittenhän sä pystyt jos on suht koht terve ja mitä terveempi on niin sitä paremminhan pystyy lähtemään uloskin ja pystyy olemaan yhteydessä"*



*ihmisten kanssa joka on kaiken a ja o ja sitten tuota laajentamaan sitä elinpiiriään."*

*"Pärjääminen. Se on se kun tuota kaatuilee niin rupee pelottamaan."*

Myös taloudellinen tilanne oli osa arkea, sillä pääkaupunkiseudulla elävien ikäihmisten liikkuminen oli usein riippuvainen julkisista kulkuvälineistä. Arjen menoja suunniteltaessa täytyi ottaa huomioon rahojen riittäminen myös muihin välttämättömiin menoeriin kuten ruokaan. Rahasta ei haluttu kuitenkaan tulevan kaiken toiminnan mittari, sillä ikäihmisillä oli tarve päästä liikkeelle ja itseään kiinnostaviin tapahtumiin. Taloudellinen tilanne oli samanlainen hyvän arjen pohja kuin terveydentila ja sen päälle rakennettiin henkilökohtaista arkea.

*"Et kyllä se on sellasta jokapäiväistä rahalla laskemista, mutta että sitten olis mahdollisuus myöskin tosiaan näitä kaikkee ja nää palvelukeskukset on muuten ne on aivan erinomaisia paikkoja ja... sieltähän...sieltähän. Sieltä kyllä saa tuota, saa seuraa, saa harrastuksia, eikä ne maksa paljoo"*

Kaikille haastateltaville oli tärkeää päästä itse päättämään omasta ajankäytöstään. Eläkkeellä olon suurimmaksi eduksi työssä käyntiin verrattuna oli vapaa-ajan lisääntyminen ja mahdollisuus käyttää se omien halujensa mukaan. Päivällä ei ollut välttämättä ennalta määrättyä aikataulua tai tiukkaa sisältöä, vaan se muokattiin tarjolla olevien vaihtoehtojen mukaan. Haastateltavat kokivat vapauttavana sen, että päätös tekemisestä tai tekemättä jättämisestä ei ollut ulkopuolelta määrättyä, vaan heidän itsensä päätettävissä.

*"Ootas mä lähen ihan siitä kun aamulla tulee lehti sen kerrankin saa lukea ja juoda kahvia, ---, mutta että saa ihan rauhassa maailman asioita kattoo siinä ja sitten lähdetään päivän menoihin, riippuu siitä missä tarvitaan ja minkälainen on ohjelma."*

*"Se on hyvä pitää tämmöset rutiinit. Se on muuten yks semmonen niin kauan ku mä kävin töissä. Sen pitää antaa niiku elämälle ryhtiä, se hyvin herkästi niiku löpsähtää..."*

Tärkeää hyvän arjen luomisessa oli vapaa-ajan ja tekemiseen käytetyn ajan suhde. Arjessa ei tulisi olla liikaa rauhallista olemiseen käytettyä aikaa, vaan myös aktiivista tekemisen aikaa. Pelkästään olemalla arjen ajateltiin luisuvan eräänlaiseen kaaokseen ja näin siitä katoaisi loogisuus. Siksi oli hyvä luoda ja pitää yllä jonkinlaisia rutiinia.

Rutiinit myös toimivat arjen täyteenä. Haastateltavat toivat esiin, että eläkkeelle siirtymisen jälkeen kiireettömyys tuntui hyvin vapauttavalta, mutta jonkin ajan päästä arkeen alkoi kaivata tiettyä rytmiä ja säännönmukaisuutta. Mielekäs arki oli monipuolista, mutta myös osittain ennustettavaa.

#### 6.1.4 Positiivinen elämänasenne

Haastattelujemme perusteella positiivinen elämänasenne oli yksi mielekkään elämän kokemusta vahvistava tekijä. Muutama haastatelluista sanoi olleensa koko ikänsä perusluonteeltaan positiivinen ja tarkastelevansa elämänsä tapahtumia sen mukaan. Heille positiivisuus oli elämäntapa ja sen avulla he pystyivät löytämään positiivisia puolia myös elämän varrelle sattuneista negatiivisemmista tapahtumista.

*"Sitä paitsi mä ikäni oon ollu vähä semmonen, tämmöseen iloliemi sammioon pudonnu tyyppi, että oikeesti mä oon sitä mieltä, että elämä on aika upee juttu."*

*"Itse asiassa näin juuri piti käydä niin se on, se on tapa edetä elämässä se on musta hyvä, hyvä tapa suhtautua elämään."*

Tärkeintä tässä elämäntapa ajattelussa heidän mielestään oli tapa suhtautua asioihin. Elämäntilanteet saattavat muuttua hyvinkin nopeasti ja myös ihmiset itse muuttuvat elämän kuluessa. Myös ne haastateltavat, jotka eivät suoraan sanoneet olevansa positiivisia, toivat esille näkökulman merkityksen. Monet toivat esiin, että yksilön on itse etsittävä elämästään positiivisia asioita. Elämässä tulee vastoinkäymisiä ja menetyksiä, mutta myös silloin olisi hyvä löytää jotakin positiivista sen hetkisestä tilanteesta.

*"Niin tai pitää itse luoda mielekkääks...jos sitä jää pohtimaan ja surullisena miettimään et minkälaista tää mun elämä on, eihän tässä oo mitään järkeä, niin ei siinä todella oo mutta kun itte luo mielekkääks niin..."*

*" Kyllähän sitä joskus on kun on oikein surullinen niin olen huomannut nyt et on vaikeempi mitä vanhemmaks tulee, ei taho oikein löytää niitä ilon lähteitä, mutta kyl se sieltä löytyy."*

Vaikka terveydentilan toivottiin säilyvän hyvänä, suurin osa haastatelluista ei halunnut murehtia liikaa vanhenemista ja sen mukanaan tuomia rajoitteita. Muutokset terveydentilassa tiedostettiin, mutta niiden ei annettu nousta hallitsemaan koko ajatusmaailmaa. Haastatellut olivat sopeutuneet siihen, että iän myötä he joutuisivat luopumaan joistakin asioista elämässään. Menetykset on hyvä käsitellä, mutta pääsääntöisesti koettiin, että menneiden murehtimisen sijaan energia kannatti mieluummin suunnata uusien kiinnostuksen kohteiden löytämiseen.

*"Sairauksia on ja vanhuuden vaivoja enemmän ja vähemmän, mutta ei ne nyt niin elämän menoa kuitenkaan suuremmin haittaa kun ottaa ne huomioon."*

*"...tai sitten jos joutuu niinku jostakin luopumaan niin sittenkin tulee jotakin uutta tilalle"*

Yksi haastatelluista toi suoraan esille olevansa murehtimiseen taipuvainen ihminen sekä toisinaan hän saattoi tuntea itsensä saamattomaksi. Näistä taipumuksista huolimatta hän piti kuitenkin tärkeänä välttää turhaa murehtimista, koska näin arki ja elämä olisi miellyttävämpää.

*"Ettei tarvitsis niinku murehtia jonkun suhteen. Minä näen aina kaikissa asioissa negatiiviset tuota seikat, ja sitten murehdin, että mikä nyt on taas noin ja noin, vaikka en itse pysty niihin vaikuttamaankaan. Jos pystyn niin en sitten viitsikkään asiaa niinku parantaa."*

Eräälle haastateltavalle positiivisen elämänasenteen pohjan muodostivat usko Jumalaan ja omaan pärjäämiseen. Hän oli ottanut isoja riskejä elämässään, sillä hän uskoi selviytyvänsä lujan tahtonsa avulla myös epävarmoina aikoina. Tämä haastateltava koki saavansa voimaa uskostaan ja kiitollisuudestaan Jumalalle. Usko auttoi häntä säilyttämään positiivisen elämänasenteensa.

*”Minä hyvin harvoin löydän itseni marisemasta, sitten jos on liukkaat kelit ja oikein räntäkelit niin, mutta luoja antaa semmosen sään ja kyllä meidän on tyydyttävä”*

## 6.2 Yhteisöllisyyden suhde elämän mielekkyyteen ikäihmisillä

Ikäihmisillä elämän mielekkyyden kokemus näytti rakentuvan haastattelujemme valossa hyvin pitkälle edellä kerrottujen teemojen; ihmissuhteiden, harrastusten, hyvän arjen ja positiivisen elämänasenteen ympärille. Yhteisöt ikäihmisten elämässä muodostuivat ihmissuhteiden pohjalta. Näin tarkasteltuna ikääntyneiden elämän mielekkyyden ja yhteisöllisyyden suhde toisiinsa oli haastateltaviemme elämässä huomattavan merkityksellinen.

*”Elämä olis tosi tylsää jos mä en kuuluisi mihinkään porukoihin, jos mul ei olis ystäviä kenen kanssa mä harrastan...”*

*”No mulle on tärkeintä just se mitä, mihin tässäkin pyritään et mulle on tärkeää et mä kuulun, kuulun johonkin.”*

Osalle haastateltavista oli siis erittäin merkityksellistä se, että hän tunsi kuuluvansa johonkin ihmisryhmään eli koki olevansa yhteisön jäsen. Kaikki haastateltavat eivät varsinaisesti mieltäneet yhteisöllisyyttä merkitykselliseksi elämän mielekkyyttä tuottavaksi asiaksi tai korostaneet sen merkitystä. Ihmissuhteet ja kanssakäyminen nähtiin kuitenkin erittäin tärkeänä mielekkyyden kokemuksen kannalta.

### 6.2.1 Hyvä yhteisöllisyys ikäihmisten kokemana

Ikäihmiset liittivät hyvään yhteisöllisyyteen keskinäisen avunantamisen, suvaitsevaisuuden sekä turvallisuuden tunteen. Muutama haastatteluista toi ilmi muutoksen nykyisen ja aikaisemmin vallinneen yhteisöllisyyden välillä. Heidän mielestään naapurisuhteet olivat aikasemmin tiiviimmät ja samassa taloyhtiössä asuvat ihmiset tunsivat toisensa suhteellisen hyvin. Tämä madalsi kynnystä lähestyä naapureita arjen pulmissa. Varsinkin talonmiehet ja talkootyöt tuotiin esille puhuttaessa entisaikojen yhteisöllisyydestä ja sen ilmenemisestä pihapiirissä. Taloyhtiön pihapiirin viihtyisyys ja kunnossapito koettiin yhteiseksi asiaksi, jonka säilymisestä jokainen talon asukas oli vastuussa.

*”Se että yhteen hiileen puhallettaisi. Meillä aikoinaan tässä talossa kun mieheni oli isännöitsijä ni tässä oli hirveen hyvä yhteisö...me autettiin toinen toisiamme --- niin mä oikeastaan koin sen hyvänä yhteisönä. Et sai mennä ja kysyä ja soittaa ovikelloa ja että autas nyt tässä asiassa tai sitten joku soitti mejän ovikelloa.”*

Osa haastatelluista oli kuitenkin sitä mieltä että yhteisöllisyys ei ollut vähentynyt. Esimerkiksi asuinyhteisöjä entisaikaan yhdistävien perinteisten talkoiden koettiin kadonneen, mutta yhteenkuuluvuuden tunne syntyi edelleen usein siitä että vietettiin aikaa yhdessä. Yksi haastateltavista toi esille, että hän ei kokenut aikaisemmassa asuinpaikassaan yhteisöllisyyttä, sillä hän ei tuntenut olevansa samanlaisessa tilanteessa muiden alueella asuvien kanssa. Nykyistä asuinpaikkaansa hän sen sijaan pitää hyvin yhteisöllisenä, sillä myös muut asukkaat ovat samaa ikäluokkaa. Osa haastateltavista toi kuitenkin esille, että hyvä yhteisö pitää sisällään eri-ikäisiä ja eri elämäntilanteessa olevia ihmisiä.

*”Meil on 12 hengen porukka, joka tosiaan viettää kesän päättäjäisiä tuolla yhdellä parvekkeella...elikkä eri ikäisiä, eri näköisiä ihmisiä, jotka kokoontuu istumaan yhdeksi illaksi kesäkuun viimeiseksi lauantaiksi juhlimaan sitä, että kesä päättyi. Ja sit meil on näitä musiikki-iltoja...”*

*"Se on sellanen kun täällä on. Pidetään huolta --- aina jutellaan kun nähdään käytävässä ja ne auttaa ihan mielellään jos on jotain. --- Mä asuin tuolla T:nkadulla aikaisemmin ja siellä oli paljon yksiöitä ja opiskelijoita ja juhlijoita ja tämmösiä et ei siellä ollu minkäänlaista yhteisöllisyyttä niiku tässä on. --- Kun tuli tuolta Hartmannin kylmyydestä tänne ni oli kuin ois tullu kotiin."*

Ihmisten väliset tunnesuhteet näyttäisivät olevan yksi keskeinen edellytys yhteisöllisen ilmapiirin syntymiselle. Ihmisten asuessa pitkään samassa paikassa heille kehittyvä väistämättä jonkinasteinen tuttuuden tunne osaan oman talon muista asukkaista. Nämä tuttavat toimivat lähiverkkona, johon voi turvata silloin kun omia läheisiä ei ole saatavilla.

*"Et sulla on hyvä olla samassa talossa muutamia sellasia yhteisöllisiä...no ystäviä...ystävikhän niitä voi sanoa. Se on yhteisö sekin mun mielestä. Et sä voit niiku aamulla et, hei tietsä mä tarttisin tuut sä nostaa mun kaa pöytää. Et niitä semmosia kavereita, et kyllä talossa pitää olla kavereita."*

Hyvää yhteisöä luonnehtii ikäihmisten mielestä sallivuus ja toisista ihmisistä välittäminen. Yhteisön jäsenet voivat tuntea olevansa tärkeitä ja osaavia ihmisiä jokainen omalla tavallaan. Tärkeintä on tunne siitä, että ei ole yksin. Toisen kanssa ei tarvitse olla sydänystävä, mutta luo turvallisuutta tietää, että tarvittaessa on lupa ottaa yhteyttä tai mennä toisen luo kyläilemään. Läheiset ystävät tai perhe ovat usein kauempana ja he eivät voi auttaa akuuteissa tilanteissa.

*"Hyvä yhteisö on sellainen, että se pitää naapureistaan, toisistaan huolta et ku mä pääsin tänne kotiin niin sen jälkeen mä tiesin, että mä, mul on monia ihmisiä kenelle mä voin soittaa ihan tässä taloyhtiössä."*

Hyvässä yhteisössä on kuitenkin lupa mennä toisen luo myös, vaikka ei olisi mitään hengen hätää. Toiset ihmiset koetaan tärkeiksi ja on halu varmistaa, että heillä on kaikki hyvin. Hyvä yhteisö sallii erilaiset mielipiteet yksilöiden välillä, sillä ei ole tarvetta muuttaa toista itsensä kaltaiseksi. Erilaiset persoonat täydentävät toisiaan ja ihmisten välillä säilyy keskinäinen kunnioitus.

*"Tämmönen tuota yhteisö, jossa on niinku saman samalla tavalla asioihin suhtautuvia ihmisiä. Että tietysti voi olla eri mieltäkin jossakin asioissa mutta tuota että niitä niinku korostettais sillä tavalla että, tehdään niistä jotain kynnyskysymyksiä johonkin."*

#### 6.2.2 Naapuruus ikäihmisen elämässä

Haastattelemamme ikäihmiset olivat pääsääntöisesti hyvissä väleissä naapureittensa kanssa. Naapuruus esittäytyi pitkälti tervehtimisinä, kuulumisten vaihtamisena, mutta myös naapureitten avustamisena pienissä ongelmissa. Oman talon asukkaista haluttiin pitää päällisinpuolin huolta ja varmistaa että naapureilla oli kaikki hyvin.

*"No se on sitä, että jutellaan kun siinä käytävässä tavataan --- oli kaks naapuria just lähössä jonnekin. Ne sano et jaa missäs sä oot ollu kun sulla on ollu ihan pimeetä et he on ihmetelly tämmöstä --- et ei nyt sillai et nyt hirveen paljon oli mut ihan tällstä mukavaa. Ei mitään tunkeilevaa."*

Tällaisesta tuttavallisesta, mutta kuitenkin tietyllä tapaa etäisestä kanssakäymisestä, näytettiin pitävän haastateltaviemme keskuudessa ja kanssakäyminen haluttiinkin pitää tällä tasolla. Osa haastateltavistamme kertoi, ettei ollut juurikaan tekemisissä naapureiden kanssa muuten kuin tervehtien heitä, jos sattui näkemään. Muutamat haastateltavat totesivat, ettei esimerkiksi naapureitten välinen kyläily ollut enää niin yleistä kuin joskus aikaisemmin saattoi olla.

*"...mut ei mitään sellasta et käytäis kylässä...mut ei se nykysin...se ei se kyläily enää niihin mitä joskus ennen vanhaan oli että."*

*"Mä en oo käyny yhessäkään siellä siis siellä niiku kylässä et ei oo niiku ollu tiätsä sellasta."*

Naapureita lähestyttiin enimmäkseen arjen pienissä pulmissa sekä avunantajana että tarvitsijana. Varsinkin toimintakyvyltään heikommista ikäihmisistä kannettiin huolta ja

heille tehtiin mielellään pieniä palveluksia. Usein avustamiset liittyivät jokapäiväisiin askareisiin ja koettiin, että toista ei voi jättää pulaan niin arkisissa asioissa.

*"Kyllä mä voin nyt perunat kuoria yhelle rouvalle ku sillä on kädet niin heikot, se ei halus tehdä muussia niin tuota mä sit sanoin, et kyllä mä voin kuoria ne sun perunat"*

Auttaminen ei kuitenkaan perustunut pakkoon tai velvollisuuden tunteeseen. Pikemminkin haastateltavia tuntui motivoivan se, että jonain päivänä he itse saattavat tarvita apua jossain pienessä asiassa tai heille voi tulla selviytymistä haittaava rajoite. Silloin on hyvä olla pintapuolisesti väleissä toiseen ihmiseen, joka on kokenut saman tai osaa antaa vinkkejä uudessa tilanteesta selviytymiseen.

### 6.3 Ikäihmisten kehittämistoiveita Kohtaamisia kotikulmilla-hankkeelle

Yhtenä opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää millaista toimintaa Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueilla asuvat ikäihmiset haluaisivat näille alueille sekä miten alueilla olevaa toimintaa voitaisiin kehittää vastaamaan paremmin ikäihmisten tarpeita. Haastatteluissa ikäihmiset toivoivat alueille enemmän harrastustoimintaa yksin tai ryhmämuotoisesti. Osalle haastatelluista oli tärkeää päästä kokemaan kulttuuria sen eri muodoissa. Kohtaamisia kotikulmilla- hankkeelta he toivoivatkin erilaisia kulttuuriin tai historiaan liittyviä luentoja.

Ryhmämuotoisen toiminnan osalta toivottiin esimerkiksi keskusteluryhmiä, jotka kokoontuisivat säännöllisesti keskustelemaan ennalta valituista aiheista. Lisäksi toivottiin myös erilaisia käsityöryhmiä, joiden aiheina voisi olla posliinimaalaus, askartelu tai savityöt. Yksi haastateltavista näki myös tarpeellisena huomioida Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon alueille asuvat miehet ryhmätoiminnassa ja kehittää heille niin sanottu äijäkerho.

Alueiden yhteisöllisyyden parantamiseksi haastateltavat toivoivat enemmän kaikille avoimia yhteistapahtumia. Moni ikäihmisistä koki tapahtumien maksuttomuuden tai kohtuullisena pidetyn hinnan yhtenä edellytyksenä osallistumiselle. Tapahtumien sisällöksi ehdotettiin leikkimielisiä kilpailuja, yhteislaulua tai liikuntatuokioita.



Tapahtumat voisi myös teemoittaa vuodenaikojen mukaan. Osa Ruskeasuolla asuvista ikäihmisistä koki, että he eivät saa tarpeeksi tietoa Pikku Huopalahden ja Ruskeasuon tapahtumista ja tiedotuksessa moni näki parantamisen varaa. Toivottiin, että tieto olisi paremmin saatavilla, joko Internetistä tai paperisina ilmoituksina.

Tapahtumien tai muun toiminnan toivottiin olevan kävelymatkan päässä tai mahdollisimman lähellä. Osa ikäihmisistä esitti ajatuksen, että alueilla tyhjillään olevat tilat voitaisiin käyttää esimerkiksi edellä mainittuun ryhmätoimintaan tai luoda niihin ikäihmisille tarkoitettuja oleskelupaikkoja. Tällä hetkellä koettiin Pikku Huopalahdesta ja Ruskeasuolta puuttuvan aktiivisille ikäihmisille tarkoitettuja oleskelupaikkoja, joissa olisi mahdollista nähdä ja olla tekemisissä myös eri-ikäryhmiä edustavien ihmisten kanssa. Alueen palvelutalot koettiin tällaiselle toiminnalle hieman vieraina, sillä haastateltavamme kolmatta ikää edustavat ikäihmiset eivät mieltäneet niitä itselleen sopiviksi paikoiksi kokoontua ja tavata toisia ihmisiä.

## 7 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää niitä tekijöitä, joista ikäihmisten mielekäs elämän rakentuu. Tarkoituksenamme oli myös tarkastella miten yhteisöllisyys vaikuttaa ikäihmisten elämän mielekkyyteen. Saamiemme tulosten mukaan ihmissuhteet oli ylivoimaisesti tärkein tekijä, joka loi mielekkyyttä ikäihmisten elämään. Kaikki haastateltavat mainitsivat ihmissuhteiden tärkeydestä ja kuvailivat niiden olevan erityisen merkityksellisiä mielekkään elämän kannalta. Haastateltavat kokivat myös olevansa tarpeellisia kanssaihmisilleen, mutta eivät tuntuneet pitävän sitä erityisen merkityksellisenä. Se oli heille enemmänkin itsestäänselvyys, jota he pitivät luonnollisena kanssakäymiseen kuuluvana asiana. Harrastusten tuoma sisältö ikäihmisten elämään muistutti paljolti ihmissuhteiden tuomaa sisältöä, mutta harrastuksia ei koettu kuitenkaan yhtä merkittäviksi mielekkyyden kannalta.

Opinnäytetyömme tulokset osoittivat, että kaupungissa asuvat ikäihmiset elivät hyvin aktiivista elämää, koska he harrastivat paljon sekä monipuolisesti, matkustelivat ja tapasivat toisia ihmisiä säännöllisesti. He myös halusivat elämänsä olevan omanäköistään. Tämän aktiivisen ja omanäköisen elämäntavan kautta heidän oli onnistunut löytää tärkeää sisältöä elämäänsä, mikä edisti heidän elämän mielekkyyden kokemustaan.

Tulostemme perusteella voidaan päätellä, että haastattelemamme ikäihmiset kokivat hyvän toimintakyvyn lisäävän elämän mielekkyyden kokemuksia, sillä hyvän terveyden ja toimintakyvyn merkitys tuli usein esille ikääntyneiden vastauksissa puhuttaessa elämän mielekkyydestä. Terveyden toivottiin säilyvän mahdollisemman hyvänä, koska hyvä terveys ja toimintakyky mahdollisti omaehtoisen toimimisen sekä itsensä toteuttamisen ja oli näin monen ikääntyneen mielestä hyvinkin merkityksellinen mielekkään elämän rakentaja.

Takkinen ja Ruoppila (2000: 10) esittävät tutkimuksessaan ikäihmisten elämän mielekkyydestä ikäihmisten itsensä mainitsemia elämän mielekkyyden syitä. Tutkitut ikäihmiset mainitsivat useimmin tällaisiksi syiksi ihmissuhteet tai elämään liittyvät syyt, kuten kunnioitus ja kiinnostus elämää kohtaan. Kuten aiemmin on todettu, myös oman opinnäytetyömme tulosten mukaan ihmissuhteet on haastattelemiemme ikäihmisten

mielestä tärkein tekijä heidän elämän mielekkyytensä rakentajana. Haastattelemamme ikäihmiset eivät tuoneet esiin elämän kunnioittamista tai muita varsinaisia elämään itseensä liittyviä syitä mielekkyyden luoja. Positiivisen elämänasenteen myötä heillä oli kuitenkin kiinnostus elämää kohtaan ja he suhtautuivat elämäänsä myönteisesti. Opinnäytetyömme tuloksista voidaan päätellä, että positiivinen elämänasenne ja sopeutumiskyky suhteessa erilaisiin muutoksiin elämässä, oli yksi tekijä ikäihmisten elämän mielekkyyden kokemusten rakentumiselle.

Haastattelemamme ikäihmiset eivät suoranaisesti mieltäneet yhteisöllisyyttä elämän mielekkyyden rakentajana, mutta he korostivat kanssakäymisen tärkeyttä elämässään. Yhteisöllisyys miellettiin pitkälti olevan naapuruutta ja oman asuintalon asukkaiden muodostamaa yhteydenpitoa, vaikka myös muunlaiset yhteisöt kuten perheyhteisöt olivat ikäihmisille tärkeitä. Yhteisöllisyys ikäihmisten elämässä ei tulostemme perusteella olisi vähentynyt tai kadonnut, mutta yhteisöllisyyden luonne on kuitenkin jonkin verran muuttunut aiemmasta. Aikaisemmin yhteisöllisyyttä esimerkiksi taloyhtiön asukkaiden välille loi erilaiset yhteiset talkoot ja muut taloyhtiön huoltoitoimenpiteet. Nykyisin tämäntyyppisen toiminnan koettiin vähentyneen. Ikäihmisten yhteisöllisyyden perusta oli kuitenkin edelleen ihmisten kokoontuminen yhteen, esimerkiksi viettämään aikaa yhdessä iltaa istuen taloyhtiön yhteisissä tiloissa.

Ikäinstituutin Vavero –hankkeessa yhteisöllisyyttä luonnehti tuttavallinen kanssakäyminen ikäihmisten ja kohtaamispaikkojen työntekijöiden välillä. Ikäihmisille kohtaamispaikat tarjosivat mahdollisuuden löytää omanikäistä seuraa ja saada sosiaalisia kontakteja, myös oman kodin ulkopuolelta. Kohtaamispaikkojen sosiaaliset kontaktit eivät kuitenkaan pääsääntöisesti olleet kovin syviä, vaan tarkoituksena oli ensisijaisesti päästä viettämään aikaa muiden ihmisten kanssa hyväntahtoisessa ilmapiirissä. Toiminnan perustana oli niin sanottu yleistetty ystävällisyys. (Haarni 2010a: 6 – 12.)

Myös omassa opinnäytetyössämme oli nähtävissä yleistetyn ystävällisyyden kaltainen ilmiö. Osa haastatelluista asui asuintalossa, joka on suunnattu nimenomaan ikäihmisille ja heidän naapurustossaan asui paljon ikäihmisiä. Ikä vaikutti olevan eräs yhdistävä tekijä ihmisten välillä. Yhteisöllisyys näyttäisi olevan vahvaa tällaisessa asuinympäristössä, joissa asuu paljon samanhenkisiä ja samassa elämäntilanteessa

olevia ihmisiä. Tästä voidaan päätellä, että senioritalot edistäisivät ikäihmisten yhteisöllisyyttä.

Naapureihin suhtauduttiin tuttavallisesti ja heidän kanssaan oltiin tekemisissä päivittäin vähintään tervehtimällä. Naapuruus näytti olevan ikäihmisten elämässä eräänlainen väljän, mutta merkityksellisen yhteisöllisyyden muoto. Kanssakäyminen ja yhteisöllisyys naapureiden välillä ei ollut kovinkaan läheistä, mutta kuitenkin tärkeää, koska naapureita lähestyttiin, kun esimerkiksi tarvittiin apua ja tuttavalliset suhteet naapureihin toivat turvallisuuden tunnetta ikäihmisten elämään.

Haastateltujen ikäihmisten toiveet ja ideat Kohtaamisia kotikulmilla –hanketta kohtaan olivat hyvin monipuolisia, joka kuvasti omalta osaltaan heidän aktiivista elämäntyyliänsä. Kaupungissa elävät aktiiviset ikäihmiset kaipaavat vaihtelevaa tekemistä ja heidän kehittämisideansa ovat hyvinkin varteenotettavia suunniteltaessa yleisesti harrastus- ja ryhmätoimintaa ikäihmisille.

## 8 Pohdinta

Opinnäytetyön tekeminen on tarjonnut meille haasteita, mutta samalla myös onnistumisen kokemuksia. Olemme käyneet paljon keskustelua ja lähdekirjallisuutta läpi siitä mistä näkökulmasta ylipäättään lähdemme aiheitamme lähestymään, koska aiheemme on monitulkintainen ja sitä on tarkasteltu monin eri tavoin. Lisäksi ikäihmisten elämän mielekkyydestä, eikä erityisesti kohderyhmämme kaupunkilaisten aktiivisten ikäihmisten elämän mielekkyydestä löytynyt kovinkaan paljon tietoa. Meille olikin haaste onnistua luomaan teoriakokonaisuudesta riittävän yhtenäinen. Tästä huolimatta onnistuimme omasta mielestämme rakentamaan suhteellisen onnistuneen haastattelurungon ja saamaan haastattelujen kautta yhtenäisiä tuloksia, koskien nimenomaan kaupungissa asuvien aktiivista elämään viettävien ikäihmisten elämän mielekkyyden ja yhteisöllisyyden rakentumista.

Vaikka onnistuimmekin saamaan haastatteluista tarvitsemaamme tietoa, uskomme kuitenkin, että olisimme saaneet vielä enemmän tietoa haastatteluista, jos olisimme osanneet kysyä tarkentavia ja oikeita lisäkysymyksiä haastattelujen aikana. Testihaastatteluja ja haastattelujen harjoittelua olisi ollut tarpeellista tehdä enemmän, jolloin olisimme osanneet haastattelutilanteessa olla vielä syvällisempiä ja näin luultavasti saaneet enemmän tietoa aiheistamme.

Koko opinnäytetyön prosessista olemme oppineet yhteistyötaitoja. Halusimme saada kokonaisuudesta yhtenäisen ja tämän vuoksi kävimme paljon keskustelua koko opinnäytetyön prosessin ajan. Opinnäytetyön tekeminen kaksin edellytti, että meidän täytyi huomioida toistemme aikataulut ja huolehtia tasapuolisesta työnjaosta. Lisäksi olemme saaneet lisää kokemusta isompien kokonaisuuksien hallitsemisesta. Olemme huomanneet, että tällaisen työn tekeminen vaatii todella pitkäjänteistä ja määrätietoista työskentelytapaa haluttujen tavoitteiden saavuttamiseksi.

Tuloksemme eivät välttämättä ole täysin yleistettäviä kaikkien ikäihmisten kohdalla, koska haastateltujen määrä ei ollut kovinkaan suuri, suurinosa haastatelluista oli naisia ja haastateltuja yhdisti samankaltainen aktiivinen elämäntyyli. Laadullisen tutkimuksen perustarkoitus ei myöskään ole tehdä tutkimusta ainoastaan yleistettävyyttä ajatellen

(Hirsjärvi ym. 2007: 177). Kuitenkin uskomme, että niin sanottua kolmatta ikää elävien aktiivisten ikäihmisten kohdalla yleistettävyyttä varmasti löytyy.

Näkisimme, että tuloksiamme voidaan hyödyntää käytännössä erityisesti kohderyhmämme aktiivisten ikäihmisten kohdalla, esimerkiksi suunniteltaessa palveluita ja erilaisia toimintoja ikäihmisille. Ikäihmisten elämän mielekkyyttä ja yhteisöllisyyttä voidaan lisätä luomalla palveluja ja toimintamalleja, jotka tuovat heitä yhteen esimerkiksi perustamalla lisää ikäihmisten kohtaamispaikkoja ja harrasteryhmiä, jotka vastaavat heidän aitoihin tarpeisiinsa ja joiden luomisessa kuunnellaan ikäihmisten omaa ääntä. Ikäihmisten yhteisöllisyyttä voidaan vahvistaa esimerkiksi perustamalla lisää senioritaloja, jotta ikäihmiset voivat kokea yhteenkuuluvuutta naapurustonsa asukkaiden kanssa. Ikäihmisten ottaminen mukaan palveluiden ja toimintojen kehittämiseen on ensiarvoisen tärkeää.

Jotta ikäihmisten elämän mielekkyydestä saataisiin lisää hyödyllistä tietoa, mielestämme jatkotutkimusaiheita voisivat esimerkiksi olla elämän mielekkyys vähemmän aktiivisten ikäihmisten kohdalla, koska elämän mielekkyuden pohtimisen tarve lisääntyy erityisesti silloin kun ihminen kokee vastoinikäymisiä elämässään (Saarenheimo 2003: 44 – 46). Näiden ihmisten löytäminen ja tavoittaminen olisi mielestämme tärkeää. Myös sukupuolten välisiä eroja elämän mielekkyuden osalta voitaisiin tutkia tarkemmin. Koska omassa opinnäytetyössämme ikäihmiset mielsivät yhteisöllisyyden vahvasti naapuruuden ja oman asuintalonsa kautta, tällöin perheyhteisöjen merkitys heidän elämässään ja elämän mielekkyuden kokemuksessaan jäi opinnäytetyömme osalta jonkin verran vähemmälle. Koska ikäihmisen arjessa heidän elämänsä mielekkyyttä lisäävät erityisesti läheiset ihmissuhteet, tämä voisi olla mielestämme myös tarpeellinen tutkimusaihe (Read 2008: 232 – 238). Haastattelemillamme ikäihmisillä oli kuitenkin tuttavias ja ystäviä sekä perhettä, joiden kanssa oltiin paljon tekemisissä, vaikka niitä ei koettukaan varsinaisina yhteisinä.

Tätä opinnäytetyötä tehdessämme havaitsimme, että ikäihmisten mielekäs elämä on monen eri tekijän summa. Tämä on osaltaan osoittanut kuinka monimuotoista myös ikäihmisen elämä voi olla. Haastattelemamme ikäihmiset olivat hyvin aktiivisia ja olivat itse hakenneet suhteellisen aktiivisesti elämänsä sisältöä. Aktiivisina pidetyt, usein vasta eläköityneet tai eläkkeelle jäämässä olevat ikäihmiset ovat kuitenkin elämässään

eräänlaisessa tienhaarassa. Eläköitymisen myötä heille saattaa aueta aivan uusi mahdollisuus käyttää aikaansa harrastuksiin tai muuhun itsensä kehittämiseen.

Eläkkeelle jäämisen tuoma elämänmuutos voi kuitenkin olla erityisesti työorientoituneille ihmisille niin valtava, että pahimmassa tapauksessa ihminen lipuu elämässään tyhjiötilaan, jolloin häneltä puuttuu elämästään tavoitteet, tekeminen ja tätä kautta elämän mielekkyys (Franklin 1959: 98). Tässä elämän tienhaarassa ikäihminen voi tarvita tukea elämänsä uuden suunnan löytämiseen. Ikäihmistä voidaan tukea tarjoamalla hänelle paikka, missä hän voi tavata ihmisiä, jotka voivat auttaa häntä itseään näkemään erilaisia vaihtoehtoja elämässään.

Tukihenkilö, johon ikäihminen voi ottaa yhteyttä hankalassa elämäntilanteessa ja joka on kiinnostunut hänen elämästään kokonaisuutena, pystyy tarjoamaan kokonaisvaltaista tukea ikäihmiselle hänen elämänsä tienhaarassa. Tällainen tukihenkilö voisi olla esimerkiksi palveluohjaaja, joka on helposti lähestyttävissä ja tavoitettavissa. Lisäksi tehokkaampaan tiedon jakamiseen palveluista ja erilaisista harraste tai vapaaehtoistyön mahdollisuuksista olisi tärkeä panostaa, koska tällöin ikäihmiset tietävät millaisia erilaisia vaihtoehtoja heille on tarjolla.

Mielekkään elämän erääksi osatekijäksi oli siis mainittu tekeminen ja tavoitteellisuus myös ihmisen ikääntyessä (Franklin 1959: 98 – 99, 105 – 109; Ruoppila 2002: 120). Myös monet haastattelemistamme ikäihmisistä halusivat itseään kiinnostavaa toimintaa kodin ulkopuolella ja he olivat luoneet itselleen pieniä tavoitteita esimerkiksi vapaaehtoistyön kautta. Tulevaisuuden ikäihmiset elävät ja ovat kasvaneet aivan uudenlaisessa ympäristössä, jossa erilaisten virikkeiden määrä on valtava. Osa ikäihmisistä voi siksi kaivata myös eläkkeellä ollessaan mahdollisimman monipuolista ja rikasta elinympäristöä, jossa heille on tarjolla paljon erilaista ajanvietettä. Silloinkin pitäisi kuitenkin muistaa, että ikäihminen itse on aina se, joka lopullisesti päättää oman elämänsä suunnan. Aina ei tarvitse olla aktiivinen, sillä mielekäs elämä voi syntyä myös vain oman kodin rutiineista ja muutamasta hyvästä ystävästä tai kontaktista toisiin ihmisiin.

Nykyisin ikäihmisten palveluiden järjestämisessä painotetaan yksilöllisyyttä. Tällä samalla asenteella tulisi lähestyä myös koko ikäihmisen elämää. Kuten havaitsimme

opinnäytetyömme prosessin aikana; mielekkyyttä ikäihmisten elämään loi juuri se, että heidän elämänsä oli heidän itsensä näköistä ja he itse saivat päättää millaisiin asioihin kiinnostuksensa suuntasivat, kehen pitivät yhteyttä ja millaisella toiminnalla tai toimimattomuudella he päivänsä täyttivät.

Tulevaisuuden vanhustyön ja täten myös meidän tulevien geronomien haasteena onkin nähdä milloin ikäihmisellä on aidosti halua saada elämäänsä lisää sisältöä ja milloin taas toimeettomuus on ihmisen itsensä vakaasti tahtoma ja hänelle sopiva elämäntapa. Ikäihmisiä täytyy tukea heille sopivalla tavalla ja pyrkiä näkemään kaiken takana itse ihminen. Tärkeintä olisi, että ikäihmisellä olisi tunne siitä, että hänen elämäntapansa on hänen oma valintansa, ei pakon sanelema.

Toivomme, että opinnäytetyöstämme saatu tieto tuo lisää ymmärtämystä ikäihmisten mielekkään elämän ja yhteisöllisyyden tukemiseen. Tulostemme pohjalta oli selvää, että ikäihmisten elämän mielekkyyden kokemusta ei voida tukea pelkästään hoidollisin keinoin. Ihmissuhteet oli haastattelujemme mukaan tärkein elämän mielekkyyden luoja ikäihmisille ja näitä merkittäviä verkostoja heidän elämässään emme voi tukea ja vahvistaa ainoastaan hoitotyön keinoin. Mielestämme tuloksemme vahvistivat olettamustamme siitä, että ikäihmisten mielekkyyttä tukiessamme meidän täytyy ottaa huomioon ikäihmisen elämän koko kirjo. Geronomin laaja-alaisella osaamisella on mielestämme oma tärkeä paikkansa ikäihmisten mielekkään ja hyvän elämän sekä yhteisöllisyyden tukemisessa, koska geronomilla on ainutlaatuinen kyky katsoa ikääntyneen ihmisen elämää kokonaisvaltaisesti ja laaja-alaisesti.

Vaikka tuloksemme eivät varsinaisesti tuoneet mitään järjestyttävää uutta tietoa aiheesta, mielestämme on tärkeää pelkästään käsitellä aihetta, jotta ymmärrys siitä kasvaisi. Sopeutumiskyky elämän mielekkyyden rakentajana oli näkökulma, joka nousi opinnäytetyömme tuloksista esille ja jota ei teoriassa elämän mielekkyyden rakentumisesta korostettu. Toivomme, että opinnäytetyömme edistäisi omalta osaltaan elämän mielekkyyden tuomista arkisemmalle tasolle sekä ylipäättään innostaisi kiinnostumaan ikäihmisten elämän mielekkyydestä.

Näkemyksemme on että ikäihmisillä on oikeus onnelliseen, hyvään ja mielekkääseen elämään. Meidän muiden, erityisesti sosiaali- ja terveysalalla toimivien ammattilaisten



tulisi pyrkiä tukemaan ja vahvistamaan ikäihmisten elämän mielekkyyden kokemusta ja heidän ihmissuhdeverkostojaan. Ihmiselämää ei ole tarkoitettu eletäväksi yksin, vaan toisten ihmisten kanssa kuten Tommy Hellsten (2000) toteaa; jokainen ihminen tarvitsee toisia ihmisiä. Tämä on pohja mielekkääseen elämään.

*Ihminen on luotu elämään yhteydessä toisiin. Ihmisen syvin tarve on hänen rakkauden tarpeensa. Ihmisen on saatava kuulua johonkin ja liittyä johonkin. Ilman kuulumista johonkin hän on kuin kasvi vailla kasvualustaa. Jokainen ihminen tarvitsee emotionaalisen lähiyhteisön, sellaisen, jossa hän saa olla oma itsensä ja kasvaa omaksi itsekseen.*  
(Hellsten 2000: 210)

## Lähteet

- Eloranta, Tuija – Punkanen, Tiina 2008. Vireään vanhuuteen. Hygieia. Helsinki: Tammi.
- Eskola, Jari – Suoranta, Juha 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, Jari – Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Frankl, Viktor E 1959. Man's Search for Meaning. An introduction to logotherapy a revised and enlarged edition of from death camp to existentialism. New York. Simon and Schuster.
- Frankl, Viktor E 1982. Elämän tarkoitusta etsimässä. Suom. Ben Fruman. Helsinki: Otava.
- Gallagher, Carmel 2008. The Community Life of Older People in Ireland. Switzerland. Peter Lang AG.
- Gottdiener, Mark – Budd, Leslie 2005. Key Concepts in Urban Studies. London. SAGE Publications Ltd.
- Haarni, Ilka 2010a. Eläkeikäisten kohtaamispaikat tekemisen ja tapaamisen yhteisöinä. Gerontologia1/2010. Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry. 3- 13.
- Haarni, Ilka 2010b. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus.
- Haatanen, Kalle 2000. Kommunitarismi, identiteetti ja uusi yhteisöllisyys. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Hellsten, Tommy 2000. Saat sen mistä luovut. Elämän paradoksit. Helsinki: Kirjapaja oy.
- Helsingin yliopisto 2011. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Verkkojulkaisu. <<http://www.mm.helsinki.fi/users/niskanen/kotu/kvalmaar.htm>>. Luettu 7.5.2011.
- Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino
- Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hyypä, Markku T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Helsinki: Otava.

- Ijäs, Kirsti 2006. Ikääntyneen ihmissuhteet. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Lehtonen, Heikki 1990. Yhteisö. Tampere: Vastapaino.
- Lähteenoksa, Meri 2008. Viisas arki. Opas yhteisöllisyyteen. Keuruu: Like.
- Marin, Marjatta 2002. Yhteiskunta ja hyvä vanheneminen. Lähestymistapoja hyvän vanhenemisen yhteiskunnallisiin ehtoihin. Teoksessa Heikkinen, Eino – Marin, Marjatta (toim.): Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi. 89-114.
- Miina Sillanpää Säätiö 2011. Kohtaamisia kotikulmilla. Verkkojulkaisu.  
<[http://www.miinasillanpaansaatio.fi/fin/tutkimus-  
ja\\_kehittamistoiminta/kehitamme\\_parhaillaan/kohtaamisia\\_kotikulmilla/](http://www.miinasillanpaansaatio.fi/fin/tutkimus-ja_kehittamistoiminta/kehitamme_parhaillaan/kohtaamisia_kotikulmilla/)>.  
Luettu 3.4.2011.
- Noppiari, Eija – Leinonen Satu 2005. Vanhuksen kokonaisvaltaista terveyttä edistävä mielenterveys. Teoksessa Noppiari, Eija – Koistinen Paula (toim.): Laatu vanhustyöhön. Tampere: Tammi. 36-89.
- Nurmiranta, Hanna – Leppämäki, Päivi – Horppu, Sari 2009. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Ojanen, Markku 2005. Elämän mieli ja merkitys. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Ojanen, Markku 2007. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita.
- Read, Sanna 2008. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa Heikkinen, Eino – Rantanen, Taina (toim.): Gerontologia. Helsinki: Duodecim. 231-241.
- Ruoppila, Isto 2002. Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa Heikkinen, Eino – Marin, Marjatta (toim.): Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi. 119-143.
- Ruusuvuori, Johanna- Tiittula, Liisa 2005. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Ruusuvuori, Johanna- Tiittula, Liisa (toim.): Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino. 22-56.
- Saarenheimo, Marja 2003. Merkityksellinen elämä. Teoksessa Marin, Marjatta – Hakonen, Sinikka (toim.): Seniori ja vanhustyö arjen kulttuureissa. Jyväskylä: Ps-kustannus. 44-56.
- Saarenheimo Marja 2004. Positiivinen mielenterveys ja elämänhallinta. Teoksessa Raitanen, Tarjaliisa – Hänninen, Tuomo – Pajunen, Hannu – Suutama, Timo (toim.): Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Helsinki: WSOY. 132-151.
- Sarajärvi, Anneli – Tuomi, Jouni 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

- Takkinen, Sanna 2000. Meaning in life and its relation to functioning in old age. Jyväskylä studies in education, psychology and social research. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Takkinen, Sanna – Ruoppila, Risto 2000. Meaning in life in three samples of elderly persons with high cognitive functioning. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Timberg, Helena 2000. Kun hätä on suurin. Teoksessa Malin, Marja-Leena (toim.): Verkostot ja vertaiset. Helsinki: Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry. 51-60.
- Tommola, Hanna 2008. Vähän sulta ja vähän multa. Tapaustutkimus yhteisöllisyydestä ikääntyvien arjessa. Valtiotieteellinen tiedekunta. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Vilkka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

## Haastattelu-info

## Hyvä asukas (60+)



Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeen avulla kehitetään Pikku Huopalahtea ja Ruskeasuota toteuttamalla senioreiden toivomien asioiden toteutumista yhdessä senioreiden ja muiden asukkaiden sekä alueellisten toimijoiden kanssa.

Teidän näkemyksenne ovat tässä arvokkaita ja tarpeellisia suunnan näyttäjiä.

Siksi haluaisimme haastatella teitä ja keskustella kanssanne asioista, jotka ovat elämässänne mielekkäitä.

Kahdenkeskiset haastattelut ovat luottamuksellisia. Tietoja hyödynnetään nimettöminä Miina Sillanpään Säätiön Kohtaamisia kotikulmilla -hankkeessa kehitettäessä asuinaluettamme ikäihmisten toiveiden mukaan.

Toivomme teidän ottavan yhteyttä mahdollisimman pian sopiaksemme haastattelun kanssanne.

Ota yhteyttä:

geronomiopiskelija Anna Mäkinen, p. \*\*

tai geronomiopiskelija Tiina Häsä, p. \*\*

Kiitos yhteistyöstä. Kohtaamisiin!

Kohtaamisia kotikulmilla -hanke  
opiskelijat Anna Mäkinen ja Tiina Häsä  
Metropolia Ammattikorkeakoulu



## Haastattelurunko

### Taustakysymykset

1. ikä?
2. sivilisääty?
3. ammatti?
4. sosiaalinen verkosto?
  - perhe? lapset? ystävät?

### Elämän mielekkyys

1. Millaisena koet elämäsi tällä hetkellä?
2. Mitkä asiat tekevät elämästäsi mielekkään?
3. Mitä harrastat?
  - mitä merkitsee/antaa haastateltavalle?
4. Onko kodin ulkopuolista toimintaa jossa mukana?
  - mitä merkitsee/antaa haastateltavalle?
5. Mistä hyvä arki koostuu?
  - mitkä asiat arjessa ovat mielekkäistä/ tärkeitä/ merkityksellisiä?
6. Koetko olevasi tarpeellinen muille ihmisille?
  - miksi/millä tavalla?
7. Miten koit/koet eläkkeelle siirtymisen?
  - mitä jäänyt pois?
  - mitä tullut tilalle?
  - odotuksia/toiveita?

### Yhteisöllisyys

1. Millainen on hyvä yhteisö?
2. Kuinka kauan olet asunut alueella?
3. Millaisena koet ilmapiirin/yhteisöllisyyden?
  - alueella?
  - naapurustossa?
4. Millaista yhteydenpitoa teillä on naapureiden kanssa?
5. Kuinka usein olet yhteydessä elämäsi ihmisiin?
  - miten?
6. Tuoko kanssakäyminen mielekkyyttä elämääsi?
  - millä tavoin?
  - voisitko kuvitella sen tuovan mielekkyyttä?

### Kohtaamisia kotikulmilla-hanke

1. Mitä toivot hankkeelta?
2. Miten hanke voisi lisätä yhteisöllisyyttä alueella?
3. Mitä harrastat muilla alueilla?
  - toivoisitko voivasi harrastaa lähialueella?
4. Olisitko kiinnostunut osallistumaan vapaaehtoistoimintaan?

## Haastattelulupa

Olemme Metropolia Ammattikorkeakoulun geronomiopiskelijoita. Teemme opinnäytetyötä ikääntyneiden elämän mielekkyyden kokemuksesta ja yhteisöllisyydestä. Opinnäytetyömme liittyy Kohtaamisia kotikulmilla- hankkeeseen, joka on Miina Sillanpää Säätiön käynnistämä ikääntyneiden terveyttä, toimintakykyä ja sosiaalista osallisuutta edistävä hanke. Yhtenä hankkeen tavoitteena on ikääntyneiden yhteisöllisyyden tukeminen ja kehittäminen yhdessä ikääntyneiden kanssa. Hanke toimii Ruskeasuon ja Pikku-Huopalahden alueilla vuosina 2010-2012. Haastattelujen tarkoituksena on kerätä aineistoa opinnäytetyöhömmе sekä tietoa Kohtaamisia kotikulmilla- hankkeeseen.

Pyydämme lupaa haastatteluun, sen nauhoittamiseen ja aineiston käyttöön opinnäytetyössämme. Haastattelut ovat luottamuksellisia ja anonyymejä. Haastattelijoita sitoo salassapitovelvollisuus. Teillä on oikeus peruuttaa anettu lupa ja kieltää haastattelun käyttö opinnäytetyössämme koska tahansa.

Anna Mäkinen/ Metropolia amk  
p.\*\*

Tiina Häsä/ Metropolia amk  
p.\*\*

Annan luvan haastatteluun, sen nauhoittamiseen sekä haastatteluaineiston käyttöön Anna Mäkisen ja Tiina Häsän opinnäytetyössä.

---

Paikka ja päivämäärä

---

Haastateltavan allekirjoitus

---

Haastattelijan allekirjoitus